

Sonja Lammi ja Jenna Pessi

Lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodissa

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Sonja Lammi ja Jenna Pessi

Työn nimi: Lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodissa

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2015 Sivumäärä: 59 Liitteiden lukumäärä: 2

Tarkastelemme opinnäytetyössämme lapsen itsetunnon tukemista ja vahvistamista päiväkodissa. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millä tavoin lapsen itsetunto ja sen tukeminen ja vahvistaminen otetaan huomioon päiväkodin arjessa, ja miten kyseisen päiväkodin kasvattajat kokevat omassa työssään tukevansa ja vahvistavansa lapsen itsetuntoa. Yhteistyökumppanimme toimi eräs Seinäjoen kaupungin päiväkotit, jossa tutkimus toteutettiin keväällä 2015.

Teoriaosuudessa käymme läpi itsetunnon käsitettä ja itsetunnon merkitystä lapselle ja hänen tulevaisuudelleen. Kerromme lisäksi päiväkodin kasvattajan roolista lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, ja tuomme esille keinoja, joilla lapsen itsetuntoa voidaan kehittää. Kasvattajan roolin lisäksi avaamme hieman myös vanhempien roolia lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa.

Tutkimuksemme on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, ja aineistonkeruumenetelmänä on käytetty fokusryhmähaastattelua. Analysoimme tutkimusaineistoamme sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksemme päätuloksena voimme todeta, että itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen käytetään päiväkodissa aikaa, vaikka se tapahtuukin osittain ilman erillistä suunnittelua. Lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen käytetään päiväkodissa monia erilaisia keinoja, kuten myönteistä palautteenantoa ja muuta toimintaa, joka keskittyy lapsen voimavaroihin heikkouksien sijaan.

Avainsanat: itsetunto, lapsi, päiväkotit, laadullinen tutkimus, fokusryhmähaastattelu

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor Degree Programme of Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Sonja Lammi ja Jenna Pessi

Title of thesis: Supporting and Strengthening Children's Self-Esteem in Kindergarten

Supervisor(s): Minna Zechner

Year: 2015 Number of pages: 59 Number of appendices: 2

In this thesis we examine how a child's self-esteem is supported and strengthened in kindergarten. The aim of our study was to find out how supporting and strengthening a child's self-esteem is taken into account in kindergarten, and in which ways the kindergarten educators feel that they support and strengthen a child's self-esteem in their everyday activities and encounters. Our partner in this study was one of Seinäjoki's kindergartens, in which we carried out our research during the spring of 2015.

In the theoretical part, we define what self-esteem is and how self-esteem affects the child and her or his future. We also describe the educators' role in supporting and strengthening a child's self-esteem, and we display means that they could use to develop children's self-esteem. In addition to the role of educators, we also tell how the child's parents can affect their child's self-esteem positively.

This thesis is a qualitative research and we used focus group interview as our method of data collection. We analyzed the data by using content analysis. The results show that kindergarten educators use time to support and strengthen child's self-esteem in kindergarten, although it happens partially without planning. Educators use many means to support and strengthen children's self-esteem. They, for example, give the child positive feed-back and carry out other activities that focus on the child's capabilities rather than weaknesses.

Keywords: self-esteem, children, kindergarten, qualitative research, focus group interview

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
JOHDANTO	5
1 TUUMASTA TOIMEEN	8
1.1 Tutkimuksen tarkoitus ja kohde.....	8
1.2 Varhaiskasvatuksen kenttä	9
2 KESKUSTELLEN KOHTI TULOKSIA	11
2.1 Laadulliset tutkimusmenetelmät.....	11
2.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	12
2.3 Kasvattajien fokusryhmähaastattelut	13
2.4 Tutkimusaineiston analyysi	16
2.5 Luotettavuus ja eettisyys tutkimuksessa	18
3 MAASTA SE PIENIKIN PONNISTAA	20
3.1 Itsetunto käsitteenä.....	20
3.2 Itsetunnon merkitys lapselle ja hänen tulevaisuudelleen	22
4 AIKUINEN TIETÄ NÄYTTÄMÄSSÄ	25
4.1 Kasvattajan rooli itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa	25
4.2 Vanhempien rooli itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa	30
5 RAJOJA JA RAKKAUTTA	34
5.1 Tutkimustulosten taustaa	34
5.2 Kasvattajien määritelmät itsetunnosta	35
5.3 Itsetunnon arviointia vauvasta lähtien	36
5.4 Pienin askelin kohti vahvaa itsetuntoa	38
5.5 Kasvattajat vanhempien tukena	43
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
7 POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	57

JOHDANTO

“You yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection.” – Buddha

“Sinä itse, kuten kuka tahansa koko maailmankaikkeudessa, ansaitset rakkautta ja hellyyttä.” – Buddha (käännetty itse suomenkielille)

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen arviota omista kyvyistään, onnistumisestaan sekä arvostaan. Itsetunto on osa minäkuvaa, joka määrittää, millaisena ihminen itseään pitää ja millainen on hänen arvomaailmansa. Itsetunnolla on erittäin suuri merkitys elämässä. Se vaikuttaa ihmiseen itseensä, hänen olemukseensa, ajatuksiinsa ja toimintaansa sekä siihen, miten muut häneen suhtautuvat. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–23.)

Itsetunto-ongelmat voivat alkaa nykyään jo päiväkotikäisenä. Heikon itsetunnon omaavat lapset karttavat usein riskejä ja he eivät halua liikkua pois omalta mukavuusalueeltaan. (Young & Hoffmann 2004.) Riskien karttaminen johtuu usein epäonnistumisen pelosta tai osaamattomuuden tunteesta (Signs of Low Self-Esteem). Young ja Hoffmanin (2004) mukaan tällaiset lapset usein myös puhuvat ja ajattelevat itsestään negatiivisesti. Heikon itsetunnon omaavalla lapsella saattaa ilmetä myöhemmällä iällä erilaisia psyykkisiä ja mielenterveydellisiä häiriöitä kuten syömishäiriöitä, masennusta ja ahdistusta. Jos itsetunto taas on liian vahva, voi käytös olla ylimielistä ja aggressiivista. Kun itsetunto puolestaan on näiden kahden muodon välistä, on itsetunto terve. Kalajoen (2010) mukaan vahvan itsetunnon omaava lapsi arvostaa itseään, luottaa itseensä ja uskaltaa olla oma itsensä. Caciatore toteaa, että vahva itsetunto lisäksi suojaa lasta ja luo tälle suotuisan ja valoisan tulevaisuudennäkymän. Vahva itsetunto vaikuttaa esimerkiksi myöhemmällä tähtäimellä terveysvalintoihin ja itsesuojeluun.

Olemme huomanneet, että lapsen itsetunnon tukemisesta ei puhuta riittävästi, vaikka aihe onkin tärkeä. Olemmekin pohtineet, että puhuttaessa yleisesti lapsen kehityksestä, siihen sisältyy usein oletus itsetunnon kehittymisestä ja kehityksen tukemisesta. Tämän takia lapsen itsetunnosta ei ehkä erikseen puhuta riittävästi.

Lapsen itsetunnon kehittyminen, siihen liittyvät vaiheet ja vaikuttavat tekijät ovatkin kiinnostava ja ajankohtainen aihe, mikä onkin suurin syy miksi otimme juuri tämän aiheen tarkasteluun opinnäytetyössämme. Lapsen itsetunnon kehittymisen syvempi tutkiskelu tulee myös tukemaan tulevaisuudessa toimintaamme päivähoidon ammattilaisina. On mielenkiintoista nähdä, miten pystyisimme itse työntekijöinä edistämään lapsen itsetunnon rakentumista vahvaksi. Ajankohtainen aiheemme on siksi, että jo päiväkotikäisten lasten keskuudessa ilmenee esimerkiksi ulkonäköpaineita ja kiusaamista (Suojele lasta ulkonäköpaineilta). Myös media ja sen kauneusihanteet voivat aiheuttaa lapselle minäkuvan ja itsetunnon ongelmia (Salo & Mustonen 2007, 8).

Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite oli selvittää, millä tavoin lapsen itsetunto ja sen tukeminen otetaan huomioon päiväkodin arjessa. Tutkimme fokusryhmähaastatteluiden avulla sitä, mitä itsetunto päiväkodin kasvattajien, eli henkilöiden, jotka toimivat päiväkodissa kasvatustehtävissä, näkökulmasta merkitsee. Selvitämme, miten kyseisen päiväkodin kasvattajat kokevat omassa työssään tukevansa ja vahvistavansa lapsen itsetuntoa. Tutkimme sitä, ovatko kasvattajien toimintatavat tietoisia, konkreettisia ja joka päivä arjessa mukana olevia, vai tapahtuuko lapsen itsetunnon tukeminen enemmänkin alitajuisesti. Päätimme tehdä tutkimuksen eräässä Seinäjoen kaupungin päiväkodissa. Otimme tutkimukseen mukaan päiväkodin kasvattajia, eli rajasimme siitä pois päiväkodin muun henkilökunnan. Halusimme tutkia pelkästään päiväkodin kasvattajien roolia itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, koska heillä on suurin rooli toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Opinnäytetyössämme avaamme itsetunnon käsitettä yleisellä tasolla pohtien samalla, mitkä tekijät vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen ja rakentumiseen. Syvennymme kuvaamaan sitä, millaisia vaikutuksia hyvällä ja vahvalla itsetunnolla on lapseen ja hänen tulevaisuuteensa. Itsetuntoon liittyy vahvasti myös minäkäsitys. Minäkäsitys muodostuu yksilön omista kokemuksista, ja siitä, miten yksilö niitä tulkitsee. Näihin kokemuksiin vaikuttavat läheisiltä ihmisiltä saadut arvioinnit ja asenteet yksilöstä ja hänen käyttäytymisestään. (Koivisto 2007, 31.) Kuten itsetuntonkin, myös minäkäsitys liittyy siis vahvasti sosiaalisiin suhteisiin (Self Image and Confidence). Vaikka minäkäsityksen käsitettä käytetäänkin usein itsetunnosta pu-

huttaessa, perehdymme tekstissä kuitenkin enemmän itsetunnon käsitteeseen. Keskitymme käsittelemään enemmän juuri itsetuntoa, sillä halusimme rajata aiheemme riittävän kapeasti. Tällä tavoin sitä on mahdollista tarkastella opinnäytetyön rajoissa.

Tuomme opinnäytetyössä esille erilaisia konkreettisia keinoja, joilla lapsen itsetuntoon pystytään vaikuttamaan niin myönteisesti kuin kielteisesti. Tarkastelemme kasvattajien haastatteluista esille nousseiden keinojen lisäksi myös muita tapoja, joilla lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja vahvistaa. Perehdymme opinnäytetyössä pääasiassa päiväkodin kasvattajan vaikutukseen lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, mutta käsittelemme jonkin verran myös vanhempien roolia. Pohdimme tekstissä esimerkiksi sitä, millaiset päiväkodin kasvattajan kasvatustavat olisivat suotuisia, kun lapsen itsetunnon halutaan kehittyvän terveeksi ja vahvaksi.

Opinnäytetyömme tuottaa uutta tietoa siitä, millainen päiväkodin kasvattajien tietämys on lapsen itsetunnon ja sen tukemisen suhteen. Opinnäytetyömme myötä päiväkodin työntekijät voivat muuttaa tai kehittää keinoja lapsen itsetunnon huomiointiin, tukemiseen ja vahvistamiseen. Tutkimuksemme ja siinä esille nousseet itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen keinot voivat kannustaa päiväkodin kasvattajia pohtimaan lapsen itsetunnon merkitystä arjen keskellä. He voivat saada opinnäytetyöstämme uutta tietoa ja toimintatapoja lapsen itsetuntoon liittyen, joita he voivat omassa työssään hyödyntää.

Seuraavassa luvussa käymme läpi tutkimuksen tarkoitusta ja kohdetta sekä tutkimuksen kontekstia, eli varhaiskasvatuksen kenttää. Luvussa kaksi käsittelemme tutkimuksessa käytettyjä tutkimusmenetelmiä, aineiston analyysitapaa sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Tämän jälkeen alkaa opinnäytetyömme teoriaosuus, jossa käymme läpi itsetunnon käsitettä ja itsetunnon merkitystä lapselle ja hänen tulevaisuudelleen. Kerromme teoriaosuudessa kasvattajan roolista itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, ja käymme läpi myös hieman vanhempien roolia. Teoriaosuuden jälkeen avaamme tutkimustulostemme taustaa, ja käsittelemme tutkimuksen tuloksia teemoittain. Lopuksi kokoamme johtopäätöksiin tutkimuksen keskeisimmät tulokset.

1 TUUMASTA TOIMEEN

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme tarkoitusta ja kohdetta, ja kerromme tutkimuskysymykset. Käymme luvussa läpi myös tutkimuksemme kontekstia, eli varhaiskasvatuksen kenttää, ja kerromme lyhyesti päiväkodin toimintaa ohjaavista laeista ja ohjeistuksista.

1.1 Tutkimuksen tarkoitus ja kohde

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite oli selvittää, millä tavoin lapsen itsetunto ja sen tukeminen ja vahvistaminen otetaan huomioon päiväkodin arjessa, ja miten kyseisen päiväkodin kasvattajat kokevat omassa työssään tukevansa ja vahvistavansa lapsen itsetuntoa. Tutkimme sitä, ovatko kasvattajien toimintatavat konkreettisia ja joka päivä arjessa mukana olevia, vai ovatko keinot enemmänkin alitajuisia. Eli tiedostavatko kasvattajat tukevansa ja vahvistavansa lapsen itsetuntoa työssään, mutta eivät kuitenkaan mieti arjessa, minkälaisilla käytännön keinoilla itsetuntoa voisi kehittää? Vai pysähtyvätkö he miettimään tapoja, joiden avulla lapsi voisi tuntea itsensä hyväksi ja osaavaksi ihmiseksi?

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme ovat:

Miten päiväkodin kasvattajat määrittelevät itsetunnon?

Tuetaanko lapsen itsetuntoa päiväkodin arjessa, ja jos tuetaan, niin miten?

Valitsimme yhteistyöpäiväkodiksi Seinäjoella erään päiväkodin. Päätökseen kyseisestä päiväkodista vaikutti erityisesti päiväkodin koko. Päiväkodissa on kuusi lapsiryhmää, joten päiväkotiki on kooltaan keskikokoinen. Emme halunneet tehdä tutkimusta kovin pienessä päiväkodissa, jotta aineistosta tulisi riittävän suuri ja kattava. Kummallakaan meistä ei ollut kyseiseen päiväkotikiin yhteyksiä, joten päiväkodin kasvattajat olivat meille täysin tuntemattomia.

Saatuamme tutkimuslupan Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta, lähdimme haastattelemaan päiväkodin henkilökuntaa fokusryhmähaastattelumenetelmällä. Haastattelimme tutkimukseen useita päiväkodin kasvattajia, sillä tavoitteena oli saada

aineistoon monia eri näkökulmia. Haastattelimme lapsiryhmien kasvattajat lapsiryhmien mukaan, sillä lapsiryhmissä työskennellessään kasvattajille on muodostunut vuorovaikutussuhteita ja tietynlaisia tapoja toimia. He tunsivat toisensa entuudestaan ja se saattoi helpottaa keskustelun kulkua. Joissakin tapauksissa olemassa olevat hierarkiat ja roolit voivat vaikeuttaa vapaata keskustelua. Haastatteluissa kuitenkin syntyi runsaasti keskustelua, ja haastateltavat saivat itse täydentää toisten huomioita ja tuoda esille asioita, joita ryhmän muut jäsenet eivät välttämättä huomanneet sanoa.

1.2 Varhaiskasvatuksen kenttä

Tutkimus keskittyi varhaiskasvatuksen ja päivähoidon pariin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatus tarkoittaa pienten lasten parissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jolla pyritään edistämään lasten kehitystä, oppimista ja tasapainoista kasvua. Yksi päivähoidon tärkeimmistä päämääristä on lapsen hyvinvoinnin edistäminen ja yksilöllisyyden kunnioittaminen. Jotta tämä päämäärä voisi toteutua, tulee huolehtia lapsen terveydestä ja perustarpeista. Lapsen tulee voida kokea, että häntä arvostetaan ja hänet hyväksytään. Näin lapsen itsetunto vahvistuu. Lapsen tulee myös voida tuntea itsensä toisten kanssa tasa-arvoiseksi sukupuolesta, kulttuurisesta tai sosiaalisesta taustasta tai etnisestä alkuperästä riippumatta. Lapsen etua tulee vaalia ja hänen mielipiteensä ottaa huomioon. Ensiarvoisen tärkeää on taata lapselle niin turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet kuin mahdollista. Lapsella on oikeus elämän täysipainoiseen kehittymiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11–12, 15.)

Toiminnan suunnittelua ja toteutusta ohjaavat päiväkodissa varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen perusteiden ja ohjeistojen lisäksi lait (Pönkkö 1999, 33). Laissa lasten päivähoidosta (L 25.3.1983/304) todetaan, että päivähoidon tulisi omalta osaltaan tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet. Päivähoidon tulisi lisäksi järjestää lapselle suotuisa kasvuympäristö sekä lapsen kehitystä tukevaa toimintaa. Uudistuneessa laissa, joka on uudelta nimeltään varhaiskasvatuslaki ja joka tuli voimaan elokuussa 2015, määritellään myös lasten henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien pakollisuus. Henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunni-

telmien tekeminen pyrkii tuomaan myös lasten tuen tarpeet paremmin esille. Lais-
sa mainitaan lisäksi, että lasten ja heidän vanhempiensa osallisuus tulisi ottaa pa-
remmin huomioon. (L 8.5.2015/580.) Lapsen osallisuus tarkoittaa sitä, että lapsi
saa olla mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa hänen etunsa tur-
vaamiseksi tehtävää työtä (Lapsen osallisuus.) Osallistumisen kautta opitaan ole-
maan ja elämään yhdessä. Osallistamalla lasta he saavat kokea olevansa tärkeitä
toimijoita päiväkodissa. (Lapselle oikeus varhaiskasvatukseen 2014.) Kronqvistin
ja Kumpulaisen (2011, 44) mukaan osallisuus vaikuttaa myös lasten itsetunnon
kehittymiseen ja vahvistaa tunnetta oman elämän hallinnasta.

2 KESKUSTELLEN KOHTI TULOKSIA

Tässä luvussa tuomme esille opinnäytetyössämme käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, ja aineistonkeruun menetelmänä käytimme fokusryhmähaastattelua. Luvussa avaammekin laadullisen tutkimuksen ja haastattelun peruspiirteitä sekä kerromme fokusryhmähaastatteluiden teosta. Käymme läpi myös aineiston analyysitapaa ja sitä, miten analysointimme eteni. Käsitlemme luvussa lisäksi tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, ja esimerkiksi sitä, mitä täytyy ottaa huomioon opinnäytetyötä tehdessä.

2.1 Laadulliset tutkimusmenetelmät

Hirsjärvi, Sajavaara ja Remes (2013, 161, 164) toteavat, että laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja aineisto hankitaan luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita todellisen elämän kuvaamisesta ja ymmärtämisestä, ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on enemmänkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa olemassa olevia totuusväittämiä. Laadullinen tutkimus suosii ihmistä tiedon keruun instrumenttina, sillä tutkija luottaa enemmän keskusteluihin ja itse tekemiinsä havaintoihin, kuin mittausvälineiden antamaan tietoon.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista, deduktiivista tai abduktiivista analyysiä. Käytämme työssämme induktiivista analyysiä, jossa pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä aineistosta nousevien asioiden perusteella. Tutkijan pyrki- myksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Lähtökohtana tutkimuksessa ei ole siis teorian tai hypoteesien testaaminen, vaan aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.) Tutkimusmenetelmälle on ominaista myös tärkeimpien merkitysten tutkiminen ja niiden empaattinen ymmärtäminen (Perttula 2013).

Laadullinen tutkimus on toimiva lähestymistapa erityisesti silloin, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista eikä pelkästään niiden yleisluontoisesta jakaantumisesta (Metsämuuronen 2000, 14). Laadullinen tutkimus

soveltuu käyttöön myös silloin, kun tutkija haluaa selvittää merkityksiä, joita ihmiset tuottavat tutkimusaiheesta sekä silloin, kun tutkittavasta aiheesta on haastavaa muodostaa yksiselitteisiä mielipiteitä ja näkökulmia (Perttula 2013). Näiden seikkojen takia laadulliset tutkimusmenetelmät sopivatkin opinnäytetyöhömmme erittäin hyvin.

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan aineistonkeruumenetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.) Näistä menetelmistä valitsimme fokusryhmähaastattelun. Haastattelusta ja fokusryhmähaastattelusta kerromme lisää seuraavaksi.

2.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelu on aina vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet, eli haastattelija ja haastateltava vaikuttavat toisiinsa. Kaikki fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät asiat vaikuttavat haastattelutilanteeseen ja sen kulkuun. Haastattelulle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu ja haastattelijan alulle panema ja ohjaama. Haastattelussa haastattelija joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään keskustelua yllä. Haastateltavan on pystyttävä luottamaan siihen, että hänen kertomiaan asioita käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2008, 85.)

Haastattelulla on lisäksi aina tietty tavoite ja päämäärä, johon pyritään haastattelun kautta. Haastattelijalla on halua saada tietoa jostain tietystä asiasta, jonka vuoksi hän tekee kysymyksiä ja aloitteita. Haastattelija kannustaa haastateltavaa vastaamaan kysymyksiin ja ohjaa keskustelua tiettyihin teemoihin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23.)

Haastattelussa tarkoitus on saada mahdollisimman rikkaita ja kattavia vastauksia. Vastausten tulisi olla riittävän syvällisiä ja yksityiskohtaisia. Haastattelijan on rohkaistava haastateltavaa kertomaan asioista yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti, ja haastattelijan onkin hyvä kysyä haastateltavalta täydentäviä kysymyksiä. Aina

haastattelija ei kuitenkaan osaa kysyä aiheen kannalta merkittäviä kysymyksiä, ja sen vuoksi on tärkeää antaa haastateltaville mahdollisuus puhua vapaasti. Tällöin saa parempaa aineistoa kuin kapeilla, valmiiksi suunnitelluilla kysymyksillä. Joskus haastattelussa esille tulevat pienet asiat voivat osoittautua tutkimuksen kannalta tärkeiksi. (Rubin & Rubin 2005, 129–130.)

Haastattelun hyviä puolia ovat esimerkiksi joustavuus, sekä se, että haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja, ja käydä keskustelua haastateltavien kanssa. Haastattelija voi samalla myös havainnoida toimintaa. Koska haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta, onkin joskus hyödyllistä antaa haastattelukysymykset tai -aiheet haastateltaville jo hyvissä ajoin ennen haastattelua, jotta he saavat tutustua niihin etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.)

Haastattelu sopii aineistonkeruun menetelmäksi erityisen hyvin esimerkiksi silloin, kun halutaan tulkita kysymyksiä tai täsmentää vastauksia, halutaan kuvaavia esimerkkejä ja kun tutkitaan aihetta, josta ei ole objektiivisia testejä. Haastattelu onkin mielekäs ja moneen eri tilanteeseen sopiva tapa kerätä aineistoa. Haastattelu on kuitenkin myös melko työläs ja vaativa tutkimusmenetelmä. (Metsämuuronen 2000, 40–41.) Seuraavassa alaluvussa kerromme lisää valitsemastamme haastattelumenetelmästä.

2.3 Kasvattajien fokusryhmähaastattelut

Keräsimme aineiston fokusryhmähaastatteluin, sillä niiden avulla saimme kattavan kuvan päiväkodin kasvattajien toimintatavoista. Mikäli olisimme käyttäneet tutkimuksessamme esimerkiksi kyselylomakkeita, kasvattajat eivät välttämättä olisi vastanneet kysymyksiin tarpeeksi monipuolisesti, ja aineisto olisi voinut jäädä vajaksi. Vaikka tarkoituksenamme oli haastatella jokaisen lapsiryhmän kaikkia kasvattajia, yksi haastattelu muuttui kuitenkin yksilöhaastatteluksi sen vuoksi, että kaikki ryhmän kasvattajat eivät tuona päivänä ehtineet paikalle.

Tavoitteena fokusryhmähaastatteluissa on erilaisten näkökulmien esille saaminen (Mäntyranta & Kaila). Fokusryhmä on ryhmä, joka koostuu muutamista ihmisistä,

jotka ovat usein asiantuntijoita tai henkilöitä, joiden mielipiteillä ja asenteilla on merkitystä tarkasteltavana olevaan ilmiöön. Ryhmällä on tarkka tavoite, joka on ilmoitettu myös ryhmän jäsenille. Ryhmän puheenjohtaja kertoo ryhmäläisille ryhmäistunnon tarkoituksen ja helpottaa keskustelujen aikana ideoiden vaihtoa. Puheenjohtajan tehtävänä on saada aikaan mahdollisimman paljon vapaata keskustelua, sekä saamaan mukaan myös ne, jotka eivät ole sanoneet mitään. Ryhmäistunnot tulisi tehdä mahdollisimman mukaviksi ja luonteviksi, ja niiden apuna voidaan käyttää nauhoitus- tai videolaitteita. Istuntojen kesto on yleensä 45–60 minuuttia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 62.)

Fokusryhmähaastattelu etenee tiettyjen teemojen tai kysymysten mukaan, joista haastateltavat keskustelevat ryhmässä (Perttula 2013). Oma tutkimuksemme ja siihen liittyvät fokusryhmähaastattelut etenivät tekemiemme haastattelukysymysten mukaan, jotka olivat ikään kuin runko keskustelulle. Kysymyksemme käsittelivät muun muassa itsetunnon merkitystä, sen arviointia, itsetunnossa ilmeneviä ongelmia sekä itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen käytettäviä keinoja. Fokusryhmähaastattelussa käyttämämme kysymykset ovat liitteenä opinnäytetyön lopussa.

Valitsimme fokusryhmähaastattelun, koska se on tehokas tiedonkeruumuoto ja sen avulla saadaan tietoa usealta henkilöltä samanaikaisesti (Hirsjärvi ym. 2013). Fokusryhmähaastattelulle tyypillistä on keskustelullisuus. Keskustelujen avulla tutkimusaiheesta saadaan uusia mielipiteitä ja näkökulmia, eikä tutkimustapa sovellukaan välttämättä kovin arkojen ja henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn ja tutkimiseen. (Perttula 2013.) Valitsimme tutkimukseen fokusryhmähaastattelun juuri sen keskustelullisuuden takia. Kasvattajien on ryhmässä luontevampaa keskustella aiheesta, kun taas yksilöhaastatteluissa haastattelutilanne voisi olla jännittävämpi ja kohdistuisi vain yhteen kasvattajaan kerrallaan.

Järjestimme fokusryhmähaastatteluita erään Seinäjoen päiväkodin kasvattajille, aina yhden lapsiryhmän kasvattajille kerrallaan. Ryhmissä toimii kasvattajina lastentarhanopettajia, päivähoitajia, lähihoitajia, lastenhoitajia, erityislastentarhanopettajia sekä yksi avustaja. Haastatteluita oli yhteensä neljä. Totesimme neljän haastattelun jälkeen, että aineistomme on riittävä, ja siinä tulee jo toistoa. Tätä toistoa kutsutaan saturaatioperiaatteeksi, eli kylläntymispisteeksi (Laadullisen

aineiston analyysi ja tulkinta). Emme siis turhaan haastatelleet enempää ryhmiä. Lähetimme ennen haastatteluja kasvattajille haastattelukysymykset, jotta he saivat tutustua niihin ryhmissä jo etukäteen. Pohdimme ennen haastatteluja, että kannattaako meidän lähettää heille kysymykset vai ei. Päädyimme kuitenkin lähettämään ne, sillä ajattelimme, että kasvattajat saivat tällä tavoin miettiä aihettamme ennen haastattelua, ja näin heidän oli ehkä helpompi myös vastata kysymyksiin itse haastatteluissa. Tuomen ja Sarajärvenkin (2002, 75–76) mukaan on hyödyllistä antaa haastattelukysymykset tai – aiheet haastatteleville jo hyvissä ajoin ennen haastattelua, jos haastattelussa on tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta.

Toteutimme fokusryhmähaastattelut päiväkodin kokoustilassa, jossa oli suuri pöytä ja paljon tuoleja. Tila oli haastattelujamme varten sopiva, vaikkakin ilma tuntui välillä loppuvan. Yksi työntekijöistäkin mainitsi asiasta. Muita häiriötekijöitä meillä ei ollut haastattelujemme aikana, saimme esimerkiksi tehdä haastattelut rauhassa ilman taustamelua tai keskeytyksiä. Ilmapiiiri kaikissa haastatteluissa oli todella hyvä, ja kaikki kasvattajat tuntuivat olevan kiinnostuneita aiheestamme ja siitä keskustelemisesta. Eräs kasvattaja mainitsikin, että heille oli ehdotettu myös muita opinnäytetyöaiheita ja niihin liittyviä tutkimuksia, mutta hän halusi ehdottomasti osallistua juuri meidän omaan. Hänen sanojensa mukaan hän koki aiheen erittäin tärkeäksi. Myös eräs toinen haastateltava sanoi, että itsetuntoon liittyviä asioita on hyvä välillä pysähtyä miettimään.

Fokusryhmähaastattelut kestivät vaihtelevasti noin 30 minuutista 45 minuuttiin. Nauhoitimme haastattelut. Olimme tyytyväisiä keskustelun määrään, ja kaikissa haastatteluissa tuli esille monipuolisia näkemyksiä ja mielipiteitä. Viimeinen haastatteluistamme ei ollut fokusryhmähaastattelu, sillä kyseisestä ryhmästä paikalle pääsi vain yksi kasvattaja. Muista ryhmistä oli paikalla kaikki kasvattajat. Viimeisessä haastattelussa työntekijöiden vähyys tuli siis hieman yllätyksenä, mutta paikalle päässyt kasvattaja oli kuitenkin monisanainen ja saimme näin myös häneltä todella hyviä vastauksia ja näkemyksiä.

Haastatteluissa toimimme molemmat ikään kuin puheenjohtajina. Pohdimme aluksi sitä, että toinen olisi toiminut kirjurina, mutta emme kuitenkaan kokeneet sitä hyväksi vaihtoehdoksi. Kirjanpidon pitäminen puheenvuoroista ei ollut oleellista

tutkimuksen kannalta, koska tutkimustulostemme kannalta ei ole merkitystä kuka on tuonut minkäkin näkemyksen esille. Halusimme kirjanpidon sijaan molemmat olla haastatteluissa samassa roolissa. Pystyimme molemmat katsomaan haastattavia silmiin ja kuuntelemaan tarkasti heidän keskustelujaan. Tämä toimi meillä hyvin, ja uskon että myös se edesauttoi keskustelujen syntyä.

Kun saimme haastattelut tehtyä, litteroimme ne. Litteroimme haastattelut sanatar-kasti ja kasvattajien sanoja ja lauseita muuttamatta. Litteroinnista syntyi yhteensä noin 24 sivua tekstiä. Litteroinnin jälkeen siirryimme aineiston analysointiin, josta kerrommekin lisää seuraavaksi.

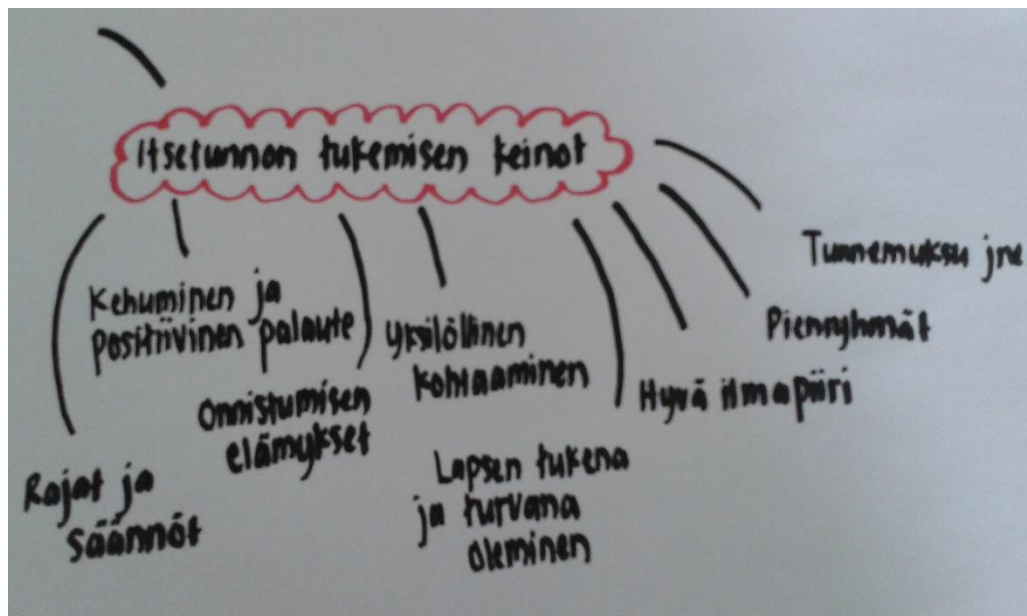
2.4 Tutkimusaineiston analyysi

Analysoimme saatuja aineistoja sisällönanalyysin avulla, jota käytetään analysoimaan muun muassa dokumentteja, haastatteluja, kyselylomakkeita tai raportteja. Sisällönanalyysissä tuloksista on tarkoitus saada tiivistettyyn ja yleiseen muotoon kasattu kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Käytämme tutkimuksesta saatujen tulosten esittämisessä haastatteluista suoraan lainattuja ilmauksia, sillä lainaukset havainnollistavat tuloksia parhaalla mahdollisella tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.)

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusaineiston perusanalyysistrategia. Sisällönanalyysin tavoitteena on tarkastella tutkimusaineistoa eritellen, etsien yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa tutkitaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Aineistot, joita tutkitaan, voivat olla esimerkiksi keskusteluja, puheita tai haastatteluja. (Perttula 2013.) Aineiston analysoinnissa keskitytään tutkimuksen kannalta vain olennaisiin piirteisiin. Tällä tavoin tarkasteltava aineisto tiivistyy hallittavammaksi määräksi yksittäisiä havaintoja. (Alasuutari 2012, 42–43.) Sisällönanalyysin päätarkoitus on se, että tutkittavasta ilmiöstä muodostetaan tiivistetty kuvaus, joka liittää tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin (Perttula 2013).

Olimme analysoineet aineistoa jo haastattelutilanteista lähtien. Haastattelutilanteissa kiinnitimme huomiota asioihin, jotka olivat tulleet esille jo monta kertaa, tai

esimerkiksi sellaisiin asioihin, jotka poikkesivat aiemmista keskusteluista. Aloitimme varsinaisen analyysimme, kun olimme litteroineet fokusryhmähaastattelumme tekstiksi. Kävimme kaikki litteroinnit läpi kohta kohdalta, etsien ja alleviivaten aineiston olennaisimpia ja pinnalle nousseita seikkoja. Etsimme eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä haastatteluiden välillä. Teimme analyysimme tueksi ajatuskartan, joka helpotti asioiden yhteyksien näkemistä. Saimme idean ajatuskarttaan Syrjäläiseltä (1994, 94), joka kirjoitti kirjassaan ajatuskartan hyödyistä. Hänen mukaansa ajatuskartan etuja ovat sen visuaalisuus, kokonaisuuden hahmottaminen, eri osien välisien suhteiden selkeyttäminen ja oleellisten asioiden pinnalle nostaminen.



Kuvio 1. Osa ajatuskartasta.

Jaoimme aineistosta eniten esille nousseet asiat neljään pääteemaan. Teemoja ovat kasvattajien määritelmät itsetunnosta, itsetunnon arviointia vauvasta lähtien, pienin askelin kohti vahvaa itsetuntoa sekä kasvattajat vanhempien tukena. Teemat syntyivät ajatuskarttamme pohjalta. Esimerkiksi edellä olevassa kuviossa (kuvio 1) olevan ajatuskartan osan myötä syntyi teema 'pienin askelin kohti vahvaa itsetuntoa'. Teemoihin jakamisen jälkeen lähdimme tulkitsemaan tarkemmin päiväkodin kasvattajien vastauksia, ja selkeytimme ja elävöitimme tuloksia kasvattajien omilla lainauksilla. Lainaukset ovat suoraan kasvattajilta, emmekä muuttaneet niitä millään tavoin. Tutkittuamme ja avattuamme tutkimuksemme aineistoa, teimme lukuun kuusi johtopäätöksiä saamistamme tuloksista.

2.5 Luotettavuus ja eettisyys tutkimuksessa

Opinnäytetyön ja tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää arvioida tutkimustulosten luotettavuutta. Hirsjärven ym. (2013, 231–232) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkimuksen toteuttamisen tarkka selostaminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkijan on kerrottava lisäksi aineiston keräämisen olosuhteet selvästi ja rehellisesti. Olosuhteet tarkoittavat esimerkiksi häiriötekijöitä, aikaa, paikkoja, virhetulkintoja sekä tutkijan omaa itsearviointia haastattelutilanteesta.

Tutkimusta tehdessä tulee huolehtia siitä, että se kuvastaa mahdollisimman hyvin tutkittavien henkilöiden käsityksiä ja kokemuksia. Tutkijan on pidettävä mielessä, että hänen valintansa ja tulkintansa vaikuttavat tutkimukseen sen eri vaiheissa. Tutkijan tulee aina perustella, miten hän on päätenyt tutkimuksessa esitettyihin tulkintoihin. (Puusa & Juuti 2011, 157.)

Luotettavuuden lisäksi myös eettisyys tulee huomioida opinnäytetyön teossa. Opinnäytetyön ja tutkimuksen teossa tulee aina kunnioittaa ihmisarvoa. Myös ihmisen itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava antamalla hänelle mahdollisuus päättää itse siitä, haluaako hän osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistujille on lisäksi annettava tarvittavat ja kattavat tiedot tutkimuksesta. (Hirsjärvi ym. 2013, 25.)

Pohdimme paljon aiheemme eettisyyttä. Itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen tutkiminen on kuitenkin varsin arka aihe. Meidän tulikin esimerkiksi haastatteluissa pitää huolta siitä, että emme millään tavoin syyllistä tai moralisoi päiväkodin kasvattajia, emmekä ohjaile heitä mihinkään suuntaan. Tämä tuli esille myös haastattelukysymyksiä miettiessä. Kysymysten piti olla mahdollisimman yksinkertaisia, ytimekkäitä ja neutraaleja, eikä millään tavoin johdattelevia. Saimme haastattelutilanteissa sellaisen vaikutelman, että kasvattajat eivät tunteneet painetta vastata kysymyksiimme jollakin tietyllä tavalla.

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös olennaisesti tutkittavien/haastateltavien anonymisuus. Tutkimuseettisyyden ja tietosuojankin kannalta on olennaista, että tutkimukseen osallistujat eivät käy tutkimuksesta ilmi. (Kuula, 2006, 207.) Vilka (2007, 95, 35) toteaa, että tietosuojan avulla pidetään huolta siitä, että tutkija kun-

nioittaa ihmisten yksityisyyttä eikä loukkaa heidän yksityisyyden suojaansa. On huomioitava, että tutkimusaineisto ei saa joutua ulkopuolisten käsiin. Emme mainitse opinnäytetyössämme päiväkodin tai sen työntekijöiden nimiä, emmekä muutenkaan tuo esille mitään, mistä tulisi esille päiväkotia ja työntekijöiden henkilöllisyys. Olemme käsitelleet aineistoa vain itse, emmekä anna sitä kenenkään ulkopuolisen käsiin. Kun saimme opinnäytetyömme päätökseen, hävitimme tutkimusaineiston.

3 MAASTA SE PIENIKIN PONNISTAA

Tässä luvussa avaamme yleisellä tasolla itsetunnon käsitettä ja merkitystä, ja selvitämme itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ja vaihteita. Pohdimme luvussa lisäksi sitä, millä tavoin vahva tai heikko itsetunto voi vaikuttaa lapseen, hänen elämäänsä ja tulevaisuuteensa.

3.1 Itsetunto käsitteenä

Itsetunnon on todettu olevan yksi ihmisen elämään vahvimmin vaikuttava tekijä (Cole & Cole 2001). Itsetunto voidaan nähdä ihmisen kykynä luottaa itseensä ja arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolimatta. Se voi tarkoittaa myös kykyä nähdä oma elämä ainutkertaisena ja tärkeänä. (Huhtanen 2007, 128.) Itsetunto merkitsee myös ihmisen tuntemuksia siitä, onko hän riittävän hyvä, ja millaisia haasteita hän pystyy ottamaan vastaan. Hyvän itsetunnon omaava lapsi arvostaa itseään, luottaa itseensä ja uskaltaa olla oma itsensä. Hyvä ja vahva itsetunto lisäksi suojaa lasta ja luo tälle suotuisan ja valoisian tulevaisuudennäkymän. (Kälä-joki 2010.)

Itsetunnon perusta luodaan jo varhaislapsuudessa, lapsen ja vanhempien välisessä tunnesuhteessa (Koljonen 2000, 18). Herkimmät vaiheet itsetunnon kehittymisen kannalta ovatkin juuri vauvaikä ja taaperoiikä (Viljamaa 2014, 165). Varhaislapsuudessa lapsen tulee saada kokea ympäristönsä taholta turvallisuutta ja lämpöä. Tasapainoisen tunne-elämän ja vahvan itsetunnon saavuttamiseksi lapsi tarvitsee tunneilmaisujen vastavuoroisuutta ja fyysistä läheisyyttä. (Kalliopuska 1994, 27.) Aho ja Tarkkonen (1999, 1) kirjoittavat, että vanhempien lisäksi lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat suuresti myös muut hänen lähellään olevat aikuiset, kuten kasvattajat ja opettajat. Lapsen varhaisella ympäristöllä ja siihen kuuluvilla ihmisillä on tärkeä vaikutus hänen itsetuntoonsa ja sosiaalisiin suhteisiinsa.

Lapsen itsetunto kehittyykin sosiaalisissa suhteissa. Itsetunto ei ole siis synnynäinen, vaan se opitaan aina vuorovaikutuksessa. (Aho & Tarkkonen 1999, 1.) Vanhempien vuorovaikutuksen ohella myös uusiin ihmisiin tutustumisen myötä itsetunnon kehitys saa virikkeitä. Uusissa tilanteissa ja uusiin ihmisiin tutustuessa

lapselle kehittyy joustavia taitoja ja hänestä tulee aktiivinen ympäristöönsä vaikuttava yksilö. Vaikka itsetunnon kehittymistä tai itsetunnon vahvuutta ei voi mitata tai silmillä havaita, kehittyy itsetunto kuitenkin hiljalleen myönteisissä sosiaalisissa suhteissa. (Lapsen itsetunnon tukeminen.)

Jatkuvassa muutoksessa oleva itsetunto saattaa vaihdella esimerkiksi elämäntilanteen, kokemusten, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten myötä. Vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset taidot sekä kokemus siitä, että muut ihmiset arvostavat yksilöä ja hänen tekojaan, vahvistavat itsetuntoa. Hyvään itsetuntoon kuuluu lisäksi kyky tunnistaa omia tunteitaan sekä tarpeen tullen ilmaista niitä, kertoo Salonen (2006, 6-9). Tällainen tasapainoinen tunne-elämä on siis vahvassa yhteydessä lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen. Omien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja hallinta ovat edellytyksiä lapsen hyvinvoinnille. (Koivisto 2007, 40.)

Sinkkosen (2008, 182–184) mukaan itsetunto muuttuu yksilön kokemusten, elämäntilanteen, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten lisäksi myös kehitysvaiheiden, kuten varhaislapsuuden ja murrosiän mukaan. Kaikille näille vaiheille yhteistä on kuitenkin se, että niissä on jäämässä jokin tietty elämänjakso taakse, ja uusi on edessä. Näiden seikkojen ohella itsetuntoon vaikuttaa osaltaan myös ihmisen temperamentti. Keltikangas-Järvisen (2004, 39) mukaan temperamentilla tarkoitetaan ihmiselle tyypillisiä käyttäytymispiirteitä. Temperamentti on synnynnäinen ja se selittää, miksi eri ihmiset käyttäytyvät eri lailla samanlaisissa tilanteissa. Toinen ihminen voi esimerkiksi olla raivoissaan, kun toista sama asia vain jonkin verran ärsyttää. Temperamenttipiirteet erottavat ihmiset toisistaan. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi rauhallinen, äkkipikainen, ujo, ärtyisä, sinnikäs ja peräänantamaton.

Lapsen kasvatuksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat ja päiväkodin kasvattajat tietävät, miten itsetunnoltaan heikko lapsi käyttäytyy. Heikon itsetunnon omaava lapsi käyttäytyy usein tilanteissa eri tavalla kuin itsetunnoltaan vahva lapsi. Lapsella, jolla itsetunto on heikko, voi olla ongelmia sosiaalisissa suhteissa, suoritustilanteissa, tavoitetason asettelussa, käyttäytymisessä ja itsearviointitilanteissa. On huomioitava, että tietynlainen käyttäytyminen yhdellä lapsella voi johtua heikosta itsetunnosta ja toisella jostain muusta ongelmasta. Tärkeää on kuitenkin lapsen toiminnan ja käyttäytymisen jatkuva havainnointi, ja ilmeneviin ongelmiin puuttuminen ajoissa. (Babakulova 2011, 6.)

3.2 Itsetunnon merkitys lapselle ja hänen tulevaisuudelleen

Itsetunnolla on todettu olevan yhteyttä lapsen sosiaalisiin taitoihin ja niiden kehittymiseen (Aho & Heino 2000, 27). Heikon itsetunnon omaavalla lapsella on tutkittu olevan usein muita lapsia puutteellisemmat sosiaaliset taidot, ja tällaisella lapsella onkin vaikeuksia saada uusia ystäviä (Aho & Tarkkonen 1999, 86). Heikon itsetunnon omaava lapsi saattaa joissain tapauksissa olla arka ja vältellä sosiaalisia tilanteita, eikä hän usein halua olla huomion keskipisteenä tai ilmaista mielipidettään tai tunteitaan suuressa joukossa ihmisiä (Aho 1996, 21–24). Jos itsetunto puolestaan saa tukea ja vahvistusta jo lapsuusiässä, lapsella myös tulevaisuudessa paremmat taidot luoda uusia sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä (Aho & Tarkkonen 1999, 86, 97).

Heikko itsetunto vaikuttaa ihmisen päätöksentekokykyyn, ja itsetunnoltaan heikko ihminen ei usein osaa tehdä suuria päätöksiä. Hän tuntee olevansa kyvytön ja odottaa jo valmiiksi epäonnistumista. Juuri heikko päätöksentekokyky saattaakin olla lähtöisin varhaislapsuuden kokemuksista, kun ihmistä on lapsena moitittu eikä hänen toimintaansa ole juurikaan arvostettu. Ihminen ei ole saattanut lapsena saada sitä myönteistä huomiota, jota olisi kovasti kaivannut. Lapsella heikko itsetunto voi arkuuden lisäksi ilmetä esimerkiksi kovaäänisellä häiriökäyttäytymisellä tai muutosvastaisuudella. (Aho 1996, 21–24.) Myös ongelmat suoritustilanteissa, tavoitetasen asettelussa, käyttäytymisessä ja itsearviointitilanteissa ovat varsin yleisiä heikon itsetunnon omaavalla lapsella (Babakulova 2011, 19).

Ahon (1996, 23) mukaan heikon itsetunnon omaava lapsi on jatkuvassa sisäisessä ristiriidassa. Hän haluaisi kovasti saada myönteistä palautetta ja uskoa itseensä, mutta on kuitenkin epävarma ja pelokas. Hänellä on halu onnistua, mutta on siitä huolimatta varovainen. Hän siis pelkää epäonnistumista, ja pelko voittaakin usein halun onnistua.

Heikko itsetunto saattaa näkyä myös siinä, että ihminen ei luota toisiin. Lapsi saattaa ajatella, että auktoriteetti määrää kaiken, eikä hänellä ole valtaa päättää asioista tai vaikuttaa millään tavoin niiden kulkuun. Näin hän saattaa kokea maailman todella epävarmaksi paikaksi. Koska hän kokee aikuisen päättävän kaikista häntä koskevista asioista, ei hän myöskään halua ottaa vastuuta oman toimintansa seu-

rauksista. Vaikka lapsella todellisuudessa onkin yhteiskunnassa vain vähän valtaa, lapsen tulisi silti saada kokea olevansa vahva ja arvokas, ja että hän on kykenevä vaikuttamaan asioiden kulkuun myös itse. (Aho 1996, 24.) Tässä asiassa kasvattajalla ja vanhemmalla on suuri vaikutusvalta.

Itsetuntoa voivat koetella monet eri seikat. Esimerkiksi päiväkotiin tai kouluun meneminen, kiusattuna oleminen ja kiusaajan kohtaaminen, liian haastavilta tuntuvat tehtävät sekä muut suuret vaatimukset aikuisilta voivat olla lapselle stressaavia asioita. Tällaisissa ahdistavissa tilanteissa lapsen on hyvä myöntää oma hätänsä ja hakea turvaa aikuiselta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 30.) Pahasta olostä on hyvä päästä eroon keskustelemalla. Aikuinen voikin rohkaista lasta puhumaan vaikeista ja aroistakin asioista esimerkiksi kannustamalla ja tuemalla häntä.

Itsetunto vaikuttaa lapsen elämään jatkuvasti. Jos lapsi ajattelee, että hän ei ole arvokas, hän ei merkitse mitään tai hän ei näe tulevaisuuttaan positiivisena, hän saattaa olla harkitsematon ja johdateltavissa. On olemassa myös lapsia, joiden asenne asioihin on aina negatiivinen. Tällaisiin lapsen ajatuksiin ja asenteisiin vanhemmalla ja kasvattajalla on kuitenkin paljon vaikutusmahdollisuuksia. Jo rauhallisuudella, kannustamisella ja lohduttamisella aikuinen voi vaikuttaa myönteisesti lapsen itsetuntoon nyt ja tulevaisuudessa. On tärkeää, että lapsi kokee tulevaisuutensa ymmärretyksi ja kuulluksi. (Cacciatore.)

Ahon (1996, 86–88) näkemys on, että mikäli ihminen kuitenkin saa lapsuudessaan hyvän pohjan vahvalle itsetunnolle, on hänet niin sanotusti varustettu hyvin elämän seikkailuihin. Ihminen osaa myös tulevaisuudessa käsitellä ongelmia ja pettymyksiä joustavasti sekä uskaltaa ottaa riskejä. Hän osaa tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, ja toimia rakentavasti. Tästä johtuen hän siis pystyy yleensä vastustamaan paremmin elämän kiusauksia, kuten esimerkiksi huumeita ja muita päihteitä, rikollisuutta ja masennusta. Vahvan itsetunnon omaava ihminen liittyy suorituksiinsa mukaan myös tunteensa, mikä lisää hänen potentiaaliaan ja motivaatiotaan. Hän on sitkeä tavoitteissaan ja valitsemallaan tiellä. Tällainen ihminen ei siis tarvitse suorituksilleen ulkoista vahvistusta, vaan hän voi itse antaa positiivista palautetta itselleen.

Vahvan itsetunnon omaava ihminen arvostaa itseään ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin hän on (Niemi 2008, 8). Itsetunnoltaan vahvalla ihmisellä on myös hyvät edellytykset pärjätä elämässään, koska hän osaa asettaa itselleen realistisia tavoitteita (Aho & Tarkkonen 1999, 86, 97). Hän luottaa itseensä ja siihen, että hän selviytyy vaikeuksista (Keltikangas-Järvinen 1995, 18). Vahva itsetunto heijastuu kin lapsen moniin käyttäytymisen alueisiin, kuten motivaatioon, empatiaan, asenteisiin, tunne-elämään ja psyykkiseen tasapainoon (Aho & Tarkkonen 1999, 1).

4 AIKUINEN TIETÄ NÄYTTÄMÄSSÄ

Tässä luvussa keskitymme pääasiassa päiväkodin kasvattajan rooliin lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa. Käsitlemme myös jonkin verran vanhempien roolia, sillä päiväkodin ohella myös kodilla ja kasvatuksella on suuri vaikutus lapseen ja hänen itsetuntoonsa. Käymme luvussa läpi keinoja ja menetelmiä, joilla lapsen itsetuntoon voidaan vaikuttaa myönteisesti. Vaikka ei olekaan olemassa tiettyä ohjeellista karttaa itsetunnon kehittämiseen, tässä luvussa esitellyjen keinojen avulla voidaan kuitenkin edesauttaa terveen ja vahvan itsetunnon kehittymistä.

4.1 Kasvattajan rooli itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa

Kasvattajalla tarkoitamme opinnäytetyössämme henkilöitä, jotka toimivat päiväkodissa kasvatustehtävissä. Tällaisia henkilöitä ovat esimerkiksi päiväkodinopettajat, erityislastentarhanopettajat ja lastenhoitajat. Kasvattajat ovat vanhempien ohella avainasemassa tukemassa ja vahvistamassa lapsen itsetuntoa, sillä kasvattajat viettävät paljon aikaa lasten kanssa päiväkodissa.

Kuten olemme aiemmin todenneet, itsetunnolla on tutkittu olevan suuri merkitys lapselle ja hänen tulevaisuudelleen. Sen takia kasvattajien onkin tärkeää puuttua itsetunnon ongelmiin jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Itsetuntoa ja siinä ilmenneitä haasteita ja ongelmia voidaan arvioida havainnoimalla lasta ja hänen käyttäytymistään. Huhtasen (2007, 129) mukaan itsetunnon arviointia tapahtuu tarkkailemalla ja havainnoimalla lasta ryhmän jäsenenä. Koivunen (2009, 24) toteaa, että kasvattaja havainnoi lasta päivittäin päiväkodin arjessa, samalla kun hän ohjaa toimintaa tai on esimerkiksi mukana lasten leikeissä.

On vaarana, että päiväkodissa itsetunnon arvioiminen sekä sen tukeminen ja vahvistaminen jäävät taka-alalle, eikä itsetuntoon liittyviä asioita ajatella arjen kiireen keskellä. Työ on valitettavan usein rutinoitunutta ja urautunut tiettyihin toimintamalleihin, joihin on ehkä vaikea puuttua. Jotta työyhteisöllä olisi edes mahdollisuudet muuttaa tai kehittää toimintatapojaan, on heillä oltava siihen käsitteellisiä välineitä ja konkreettisia menetelmiä. (Koivisto 2007, 13.) Olemme itse työelämässä tör-

männeet siihen, että etenkin työpaikoissa, joissa työntekijät eivät ole vaihtuneet vuosiin, voivat toimintatavat olla jumittuneet paikoilleen. Onkin siis tärkeää, että työntekijöillä on halu kehittää omaa osaamistaan ja ammatillisuuttaan. Oman osaamisen ja ammatillisuuden kehittämiseen liittyy vahvasti uuden tiedon hakeminen ja oppiminen. On siis tärkeää etsiä työssä tietoa esimerkiksi uusista toimintatavoista. Seuraavaksi avaammekin tekstissä konkreettisia tapoja, joilla työntekijät voivat vaikuttaa lasten itsetuntoon.

Päiväkodin kasvattajan tulisi nähdä lapsi aina kokonaisvaltaisena ihmisenä sen sijaan, että hän näkisi lapsen pelkkänä tapauksena tai kohteena, jolloin lasta määritellään jonkin hänen ominaisuutensa kautta. Kasvattajalla tulisi olla aito halu tutustua lapseen, kuunnella häntä, tietää hänestä enemmän ja antaa lapselle ryhmässä ihmisen arvo. Joskus ennakkoluulot ja – käsitykset saattavat haitata negatiivisesti kasvattajan näkemystä lapsesta. (Vehkalahti 2007, 12–13.) Jotta niin ei kävisi, kasvattajan täytyisikin jättää tällaiset ennakkoluulot ja – käsitykset huomiotta ja keskittyä rakentamaan lapsesta oma kuva.

Lasta tulee kohdella myös päiväkodissa ainutlaatuisena yksilönä. Kasvattajan täytyy muistaa, että jokainen lapsi on erilainen. Lapsen kohtelun tuleekin perustua aina lapsen omien tarpeiden ja yksilöllisyyden huomioon ottamiseen. Kasvattajan täytyy lisäksi pystyä tarjoamaan jokaiselle lapselle tarpeeksi onnistumisen elämyksiä ja kiitosta. (Keltikangas-Järvinen 1995, 166.) Päiväkodissa lapsen tulisi toimia myös itse aktiivisena oppijana ja tiedon löytäjänä. Näin lapsi saa vielä enemmän onnistumisen elämyksiä. Liiallinen ohjaaminen ja neuvominen voi viedä lapselta innon ja halun tehdä asioita oma-aloitteisesti. (Aho 1996, 49.)

Koivunen (2009, 38–39) toteaa, että edellä mainittuja onnistumisen elämyksiä lapsi voi saada päiväkodissa myös ilman erityistä suunnittelua. Tällaisia onnistumisen elämyksiä lapsi voi kokea esimerkiksi leikin sujuessa, haastavaan kysymykseen vastattuaan tai syötyään kaiken ruoan. Onnistumisen elämyksiä voidaan kuitenkin järjestää myös suunnitellusti ja tietoisesti. Tällaisissa tilanteissa lapselle suunnattu tehtävä tai toiminta on hänen kehitystasolleen sopivaa, ja lapsen innostuminen palkitaan tai häntä kiitetään hänen suorituksestaan. Kasvattaja voi vaikuttaa lapsen itsetuntoon antamalla hänelle ajoittain myös tehtäviä, joissa hän tietää tämän

varmasti onnistuvan. Lapsi tarvitsee sitä enemmän kokemuksia onnistumisesta, mitä vähemmän hän luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä onnistua.

Jotta lapsi sitten pystyisi toimimaan tällaisena aktiivisena oppijana ja tiedon löytäjänä, on tärkeää, että kasvattaja, kuten vanhemmatkaan, eivät saa esiintyä kaikkietietävänä aikuisina. Tähdellisempää olisikin olla lapsen avustaja, tukija ja auttaja. Rangaistustilanteissa olennaista on tehdä lapselle selväksi, että rangaistus ei koske hänen persoonaansa, vaan hänen käyttäytymistään. (Aho 1996, 49.) Kasvattajien, kuten vanhempienkin rangaistustavoilla on suuri vaikutus lapseen. Nykypäivänä lieväkin fyysinen kurittaminen on väkivaltaa, ja se nähdään rikoksena ja rangaistavana tekona. Fyysisen kurittamisen sijaan tulisikin käydä lapsen kanssa läpi väärä teko ja keskustella siitä, miksi teko on kiellettyä. (Kasvata kannustaen.)

Itsetunnon kasvattajana voisi päiväkodissa toimia myös toiminta, jossa vanhemmat lapset saavat hieman vastuuta esimerkiksi auttamalla ryhmän pienempiä lapsia. Tällaisella pienellä ”vallankäytöllä” lapsi oppii ottamaan vastuuta ja tekemään päätöksiä. (Aho 1996, 51.) Näin lapsi vahvistaa ehkä myös huomaamattaankin itsetuntoaan.

Onnistumisen elämysten tarjoamisen lisäksi lapsen itsetunnon kannalta on erittäin tärkeää se, että ilmapiiri päiväkodissa on avoin ja turvallinen. Lapsen on saatava olla aidosti oma itsensä ilman vähättelyä, pilkkaamista tai nöyryytystä. Kasvattajan tulee tukea lapsen toimimista ryhmässä, ja esimerkiksi antaa lapselle tilaisuus toimia tasapuolisesti ja ottaa toisten ihmisten tarpeet ja tunteet huomioon. Olennaista on, että lapsi tuntee olevansa osa ryhmää, kuuluvansa johonkin. Tällä tavoin lapsi oppii nauttimaan yhdessäolosta ja edesauttaa näin myös itse ryhmän osallistuvaa ja hyvää ilmapiiriä. (Aho 1996, 48–49.)

Cacciatore ym. (2008, 16–17) toteavat, että lapsen itsetunnon rakentumisen kannalta kasvattajan olisi tärkeää kiinnittää heikkouksien sijasta huomiota lapsen omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen ja tukemiseen. Myönteinen, kannustava ja tukeva palaute kehittää lapsen selviytymis- ja sopeutumiskykyjä. Kun lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi, hänen on helpompi myös keskittyä ja rauhoittua. Tällöin hänen tarpeitaan oikeasti kuunnellaan, ja hänestä välitetään. Lapselle onkin tärkeää antaa hyvää palautetta riittävän usein.

Cacciatoren ym. ohella myös Aho (1996, 52) korostaa palautteen tärkeyttä lapselle. Kasvattajan antaman palautteen tulisi olla riittävän konkreettista, motivoivaa ja tarkkaa. Palaute kannattaa kohdistaa kerrallaan vain muutama asiaan, koska lapsen työmuisti ei pysty sulattamaan liiallista palautemäärää kerralla. Etenkin pienemmille lapsille palautteen antaminen tulisi tapahtua lähes välittömästi. Jos palautteen antaminen tapahtuu kuitenkin jostain syystä hieman myöhemmin, lapselle on selitettävä tarkasti, mistä asiasta hän kyseistä palautetta saa. Palautteen antaminen kannattaa aloittaa kertomalla lapselle aina ensin positiivinen palaute, ja vasta sitten negatiivinen. Näin lapsi ei koe palautteen vastaanottamista epämiellyttävänä ja hyökkäävänä.

Aho (1996, 54) tuo esille, että kasvattajan on palautteen antamisen ja hyvän, sosiaalisen ilmapiirin edesauttamisen ohella mietittävä myös lapsen kiinnostuksen kohteita. Kiinnostuksen kohteiden pohtiminen on tärkeää esimerkiksi ohjaustilanteissa, ja yhteissuunnittelulla onkin todettu olevan yleensä varsin myönteinen vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiseen. Myös kasvattajan odotukset tulee tehdä lapselle riittävän selviksi, ja kasvattajan on tiedettävä, miten kukin lapsi kokee erilaiset tilanteet. Aikuisen ja lapsen suhde ohjaustilanteessa onkin olennainen tekijä lapsen itsetuntoon vaikuttamisessa. Kasvattajan tulee aidosti kuunnella lasta, tarkkailla häntä ja olla hänelle rehellinen.

Kasvattaja voi vaikuttaa omalta osaltaan lapsen itsetunnon kasvattamiseen myös muun muassa keskustelemalla lapsen kanssa positiiviseen sävyyn eri asioista, esimerkiksi fyysisistä ominaisuuksista. Kasvattaja voi lisäksi antaa lapselle riittävästi aikaa päätöksentekoon esimerkiksi leikissä, ja kehitellä myös haastavia tehtäviä lapsille. Haastavissa tehtävissä onnistuessaan lapset kokevat todellisia onnistumisen elämyksiä. (Enhancing Children's Self Esteem and Encouraging Social Development 2012.)

Aho (1996, 51) kirjoittaa, että päiväkodissa kasvattajalla on mahdollisuus vaikuttaa myös lapsiryhmänsä rakenteeseen ja näin edesauttaa edellä mainitun hyvän ilmapiiriin rakentumista sekä ehkäistä lapsen itsetunnossa mahdollisesti ilmeneviä vaurioita. Lasten sosiaalisiin suhteisiin puuttuminen on helpompaa, kun ryhmän rakenne ei ole vielä vakiintunut. Silloin kun ryhmässä ilmenee jo lasten keskinäistä nokkimisjärjestystä, on sosiaalisiin suhteisiin vaikuttaminen paljon vaikeampaa.

Kasvattaja voi lisäksi tuoda päiväkodissa esille torjuttujen ja hiljaisten lasten positiivisia käyttäytymismalleja ja ominaisuuksia. Näin myös lapset, joilla itsetunto on heikompi, voivat tuntea olevansa tärkeitä ja arvokkaita ryhmässään.

Sosiaalisiin- ja vuorovaikutussuhteisiin lapsi vaikuttaa osaltaan paljon myös itse. Usein lapsilla on luontainen tapansa muodostaa terveitä ihmissuhteita ilman erityistä ohjausta aikuisilta. He oppivat helposti olemaan riippumattomia vanhemmistaan uusia sosiaalisia suhteita luodessaan. Tällöin lasten täytyy nähdä asioita myös toisen ihmisen näkökulmasta, tehdä kompromisseja, ratkaista konflikteja, jakaa ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. On kuitenkin olemassa myös lapsia, joilta sosiaalisten suhteiden luominen ja niiden säilyttäminen ei onnistu yhtä helposti. Tällaisissa tilanteissa kasvattaja voi auttaa lasta esimerkiksi järjestämällä ryhmän tilaa kasvokkaista kohtaamista kannustavasti, rohkaisemalla yksin leikkiviä lapsia leikkimään muiden lasten kanssa sekä järjestää aikaa ja tarvikkeita sosiaaliselle leikille. (Enhancing Children's Self Esteem and Encouraging Social Development 2012.)

Päiväkodin lapsiryhmien rakenteeseen ja sosiaalisten suhteiden syntymiseen voidaan vaikuttaa myös pienryhmätoiminnalla. Pienryhmätoiminnalla tarkoitetaan sitä, että lapset jaetaan pienempiin kiinteisiin ryhmiin. Toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi joka päivä tai muutaman päivän viikossa näiden pienryhmien kesken. Tällöin lapsilla on mahdollisuus muodostaa helpommin sosiaalisia suhteita ja ryhmäytyä kunnolla, jonka jälkeen heidän on myös helpompi siirtyä toimimaan suurimmissa ryhmissä. Vaikka päiväkodissa toteutettaisiin pienryhmätoimintaa, ehtii lapsi toimia ja leikkiä myös muiden kuin oman ryhmänsä lasten kanssa. Pienryhmätoiminnan myötä lapsella on helpompaa ja turvallisempaa hallita omaa toimintaansa, tulla näkyvämmäksi yksilönä ja olla oma itsensä. Pienryhmätoiminnassa myös aikuisella on enemmän aikaa kohdata oman ryhmänsä lapset yksilöllisesti. Yksilöllisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen kautta lapsi saa psyykelleen tarvittavaa huomiota, mikä vaikuttaa suoranaisesti lapsen itsetuntoon. (Mikkola & Nivalainen 2009, 31–34.)

Lapsen itsetunnon kehittymiseen ja erilaisten tunteiden käsittelyyn voidaan käyttää edellä mainittujen asioiden lisäksi erilaisia konkreettisia menetelmiä. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi Tunnemuksu – ohjelma, piirtäminen, tunnemittarit ja

tunnekortit. Tunnemuksu -ohjelmassa opetellaan tunnetaitoja esimerkiksi sadun, kuvallisen ilmaisun, draaman tai leikin keinoin. Tavoitteena ohjelmassa on vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen positiivisesti ja lisätä lapsen itseluottamusta. (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002, 6.) Tunteiden käsittelemisessä voidaan käyttää apuna myös tunnemittareita ja tunnekortteja. Tunnemittarin avulla voidaan ohjata lasta määrittelemään tunteensa voimakkuutta. (Tunteesta tunteeseen.) Tunnekortteja voidaan puolestaan hyödyntää esimerkiksi tutustumisessa sekä tunnetilojen ja oman itsensä kuvaamisessa (Toiminnalliset välineet). Myös piirtämistä voidaan käyttää apuna tunteiden tulkitsemisessa (Ahonen 1994, 12–14). Näiden menetelmien avulla tunteet nimetään, sillä ilman nimiä tunteita on puheen tasolla mahdotonta käsitellä. Nimeämisen jälkeen lasten kanssa on siis helpompi käydä läpi erilaisia tunteita ja niiden merkitystä. Tunteiden ymmärtäminen ja niiden käsittely on myös itsetunnon kehittymisen kannalta olennaista. (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002, 4.)

4.2 Vanhempien rooli itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa

Vaikka käsittelemmekin opinnäytetyössämme pääosin päiväkodin kasvattajien vaikutusta lapsen itsetuntoon, emme voi kuitenkaan unohtaa vanhempien roolia. Perheellä ja läheisillä on suuri vaikutus lapsen itsetuntoon, ja he voivat vaikuttaa siihen joko myönteisesti tai kielteisesti. Vahvan itsetunnon kehitykselle on tärkeää lapsen hyväksyntä ja hänen asemansa tärkeänä ja arvostettuna perheenjäsenenä. (Leinonen 2004, 179.)

Keltikangas-Järvisen (1995, 162–163) näkemys on, että lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat vanhempien kasvatustoimenpiteet ja monet niin sanotut perimätiedot, jotka siirtyvät vanhempien kasvatusasenteiksi heidän tiedostamattaan. Lapsen itsetunto on yhteydessä vanhempien tekojen ohella myös siihen, mitä vanhemmat mielessään ajattelevat tai mitä tiedostamattomia ajatuksia ja käsityksiä heillä on lapsista. Se, millaisesta kasvatuksesta aikuinen näkee lapsen hyötävän eniten, heijastuu suoraan myös lapsen itsetuntoon. Esimerkiksi tiukalla hyvien tapojen opettamisella aikuinen voi luulla vaikuttavansa myönteisesti lapsen tuleviin sosiaalisiin suhteisiin. Saattaa kuitenkin olla, että tällaisen kasvatustavan seurauk-

sena lapsen itsetunto onkin matala. Jos taas aikuisen mielestä lapsi sopeutuu omasta halustaan vanhempien asettamiin sääntöihin, lapsen itsetuntokin voi olla korkeampi.

Vanhempien tausta-asenteiden ja kasvatustapojen ohella myös perhetilanne vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Tutkimusten mukaan yksilapsisten perheiden lapsilla itsetunto saattaa olla vahvempi verrattuna monilapsisten perheiden lapsiin. Monilapsisissa perheissä ensimmäinen lapsi saa usein enemmän huomiota osakseen vanhemmilta, jolla on myönteinen vaikutus ensimmäisen lapsen itsetunnon kasvuun. Vanhemmat saattavat siis tiedostamattaankin kohdella lapsiaan eriarvoisesti ja vaikuttaa tällä tavoin kielteisesti lasten itsetuntoon. (Aho 1996, 38.)

Myös perheen taloustilanteella on tutkittu olevan vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen. Pelastakaa Lapset ry pitää todella huolestuttavana, että perheiden heikolla taloustilanteella on suorat vaikutukset lasten kaverisuhteisiin. Jos lasta kiusataan tai hän jää pois esimerkiksi syntymäpäiviltä tai kouluretkiltä, on sillä pitkäkestoiset vaikutukset lapsen vahvan itsetunnon ja hyvinvoinnin kehityksessä. (Entten tenttien pelistä pois! 2015.)

Perhe- ja taloustilanteen lisäksi perheen sisäisillä vuorovaikutusongelmilla, etenkin niiden pitkittyessä, saattaa olla suurikin yhteys lapsen heikkoon itsetuntoon. Toisin sanoen sellaisilla lapsilla, joiden perheessä vuorovaikutus toimii hyvin, on myönteisempi kuva omista sosiaalisista taidoistaan. (Pönkkö 1999, 26.) Aikuisen onkin pystyttävä luomaan lapseensa luottamus ja tunne siitä, että hänelle voi puhua mistä tahansa. Aikuisen tulisi pysyä vahvana ja rohkaista lasta ilmaisemaan vaikeatkin tunteensa ja puhumaan niistä. (Cacciatore ym. 2008, 32.)

Myös Keltikangas-Järvinen (1995, 166–169) toteaa, että perheen keskinäisellä ilmapiirillä on oma tärkeä vaikutuksensa lapsen itsetunnon kehittymiseen. Vahvan itsetunnon kannalta olisi tärkeää, että lapsen ja vanhempien välillä on kiinteä ja luottamuksellinen side. Vanhempien on kyettävä keskustelemaan lapsen kanssa tasavertaisesti mielipiteitä vaihtaen, eikä pelkästään lasta haastatellen. Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita lapsestaan ja tämän ystävistä, sekä osallistua yhteisiin toimiin lapsen kanssa. Samalla heidän tulisi asettaa lapselle riittävästi rajoja ja

sääntöjä. Myös vanhempien asettamien odotusten täytyy olla realistisia ja lapsen tason mukaisia.

Salosenkin mukaan (2006, 6-9) aikuisen ja vanhemman tuella sekä kannustuksella on suuri merkitys lapsen vahvan itsetunnon rakentumisessa. Kun lasta rakastetaan, hänestä huolehditaan ja hänet hyväksytään, kehittyy lapsen itsetuntokin myönteiseen suuntaan. Lapselle onkin erittäin tärkeää, että hän saa kuulla ja tuntea tulevansa hyväksytyksi. Esimerkiksi kehu, kannustukset, halaukset ja lohdutukset ovat hyvä pohja itsetunnon kehittymiselle. Toisin sanoen: moittiminen ja vähättely saattavat johtavat lapsella heikkoon itsetuntoon.

Tärkeä, ja ehkä kaikista olennaisin tekijä lapsen itsetunnon kehittämisessä onkin juuri vanhempien kasvatustavat ja heidän tapansa kannustaa ja rohkaista lastaan. Vastaavasti vanhempien täytyy osata myös asettaa rajoja ja sääntöjä, joilla lasta ohjataan niin sanotusti oikeaan suuntaan. Liian holhoava ja kontrolloiva vanhempi voi vaikuttaa kuitenkin negatiivisesti lapseen, aiheuttaen lapsella passiivisuutta. (Aho 1996, 38–39.)

Sinkkosen (2008, 207) mukaan lapsen itsetunto kehittyy ja rakentuu juuri siitä kokemuksesta, että hän on hyvä ja rakastamisen arvoinen sellaisena kuin hän on. Sinkkonen kuitenkin huomauttaa, että lapsen liika ihannoiminenkaan ei rakenna lapselle vahvaa ja hyvää itsetuntoa. Lasta tulee kuunnella ja häntä tulee kannustaa ja rohkaista – mutta myös asettaa hänelle sääntöjä ja rajoja. Vanhemman tulee ikään kuin tasapainoilla hoivaamisen ja rajoittamisen välillä. Tahkokallion (1995, 75) mukaan rajat ja rakkaus eivät ole toisiansa poissulkevia vaihtoehtoja, vaan lapsi tarvitsee niitä molempia.

Tärkein lähtökohta lapsen itsetunnon kasvattamisessa on kuitenkin aina vanhempien aito kiinnostus heidän lastaan kohtaan: vanhempien täytyy kokea itsetunnon kasvattaminen tärkeäksi tavoitteeksi, uskoa ihmisen muuttumiseen sekä tarvittaessa esimerkiksi muuttaa omaa käyttäytymistään ja kasvatustapaansa. (Aho 1996, 48.) Hyvä ja onnistunut kasvatus vaatii siis vanhemman aitoa läsnäoloa lapsensa elämässä. Henkinen turvallisuus ja sitä kautta vahva itsetunto muodostuu aidon läsnäolon kautta. (Viljamaa 2014, 8.)

Vaikka vanhempien kasvatustavat olisivatkin lapsen itsetunnon myönteistä kehitystä tukevia, täytyy muistaa, että itsetunto on aina jatkuvassa muutoksessa. Varhaislapsuudessa eletyt vaiheet eivät lopullisesti määrää koko loppuelämän kulkua, vaan muutokset ovat aina mahdollisia. Heikko itsetunto saattaa myöhemmin muuttua vahvemmaksi, ja päinvastoin. (Keltikangas-Järvinen 1995, 120.) Siihen, miten ihminen näkee ja määrittelee itsensä, on kuitenkin aina haastavampaa tehdä muutoksia aikuisena (Developing your child's self-esteem).

5 RAJOJA JA RAKKAUTTA

Tässä luvussa kerromme tutkimustulostemme taustasta ja siitä, miten fokusryhmähaastattelumme ja niissä syntyneet keskustelut sujuivat. Käsitlemme luvussa tutkimuksen tuloksia teemoittain. Otimme tulosten avaamisen tueksi päiväkodin kasvattajien omia lainauksia.

5.1 Tutkimustulosten taustaa

Lähdimme tekemään tutkimustamme päiväkotiin avoimin mielin ja ilman ennakkoluuloja. Olimme suunnitelleet fokusryhmähaastatteluja varten haastattelurungon, mutta tarkoitus oli, että haastattelut ovat keskustelullisia ja kaikkien näkökulman huomioon ottavia. Lähetimme haastattelukysymykset etukäteen päiväkodin kasvattajille, ja he saivat tutustua niihin halutessaan ennen haastatteluita. Osa kasvattajista oli perehtynyt kysymyksiin etukäteen, ja osa taas oli vain silmäillyt kysymyksiä. Koimme kysymysten lähettämisen kasvattajille hyvänä asiana, sillä näin heillä oli jo valmiiksi jonkinlainen käsitys aiheesta, josta keskustelisimme fokusryhmähaastattelujen aikana. Fokusryhmähaastattelut etenivät hyvin, ja keskustelua syntyi runsaasti. Saimme päiväkodin kasvattajilta paljon hyviä ja mielenkiintoisia näkemyksiä tutkimukseemme. Koimme, että kasvattajat olivat innokkaasti mukana keskusteluissa, ja he kokivat aiheen tärkeäksi osaksi työtään.

Tässä luvussa avaammekin tutkimuksemme tuloksia. Analysoimme tutkimuksesta saatua aineistoa sisällönanalyysin avulla. Jaoimme tutkimuksesta saadut vastaukset neljään pääteemaan, joita ovat itsetunnon merkitys kasvattajille, itsetunnon arviointia vauvasta lähtien, pienin askelin kohti vahvaa itsetuntoa sekä kasvattajat vanhempien tukena. Nämä teemat syntyivät aineiston ja käyttämämme ajatuskartan pohjalta. Käsitlemme teemoja seuraavissa alaluvuissa. Etenemme tekstisämme analyysin tuottamien teemojen mukaan. Käytämme tutkimuksesta saatujen tulosten esittämisessä haastatteluista suoraan lainattuja ilmauksia, sillä lainaukset havainnollistavat tuloksia parhaalla mahdollisella tavalla.

5.2 Kasvattajien määritelmät itsetunnosta

Selvitimme fokusryhmähaastatteluissa, mitä itsetunnon käsite kasvattajien näkökulmasta tarkoittaa. Kasvattajat kertoivat varsin yhteneviä näkemyksiä itsetunnosta. Kasvattajien mielestä itsetunto tarkoitti käsitystä omasta itsestään ja omista taidoistaan sekä siitä, millainen itse todellisuudessa on. Usean kasvattajan näkökulma oli, että itsetunto tarkoittaa uskallusta olla oma itsensä. Itsetunto nähtiin myös luottamuksena omiin kykyihinsä ja taitoihinsa.

Niin, eikö se ole käsitys omasta itsestä ja omista taidoista, ja siitä, minkälainen minä todellisuudessa olen.

Luottamusta omiin kykyihinsä ja taitoihinsa, ja uskallusta olla oma itsensä myös epäonnistumisissa.

No musta se tarkoittaa kykyä toimia omana itsenään, ja muiden joukossa. Että uskaltaa ja rohkenee, ja ei alistu toisten valtaan.

Kasvattajien ajatukset itsetunnosta olivat siis hyvin samankaltaisia kuin Huhtasen (2007, 128) ja Kalajoen (2010). Huhtasen (2007, 128) mukaan itsetunto voidaan nähdä ihmisen kykynä luottaa itseensä ja arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolimatta. Kalajoki (2010) näkee itsetunnon merkitsevän myös ihmisen tunteuksia siitä, onko hän riittävän hyvä, ja millaisia haasteita hän pystyy ottamaan vastaan. Hänen näkemyksen mukaan hyvän itsetunnon omaava lapsi arvostaa itseään, luottaa itseensä ja uskaltaa olla oma itsensä.

Kaikki päiväkodin kasvattajat kokivat itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen tärkeäksi osaksi omaa työtään. Usean kasvattajan näkemys oli, että itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen on hyvä käyttää paljon aikaa päiväkodin arjessa. Aikaa tähän ei vain tunnu kaikkien kasvattajien mielestä riittävän.

Kyllä varmaan, jos aikaa riittäisi. Tänä päivänä tuntuu, että ei aikaa siihen oikein oo.

No siihen pitää panostaa älyttömän paljon, että tietoisestikin. Ja niistä olis hyvä keskustella työntekijöiden keskenään.

Et tää on tärkeä asia, mutta mun mielestä tähän käytetään paljon aikaa. Et sen takia tehdään nää yksilölliset suunnitelmat, vasut, ja sit eskarissa omat suunnitelmat.

Myös Koivisto (2007, 13) on todennut, että päiväkodissa on vaarana itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen jääminen taka-alalle. Asian ajattelemiselle ei aina riitä aikaa arjen kiireen keskellä. Yksi kasvattaja kuitenkin ajatteli, että ajan riittämättömyys ei ole suuri ongelma, koska itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen käytetään jo nyt tarpeeksi aikaa päiväkodissa.

Monet kasvattajat ajattelivat fokusryhmähaastattelun ja sen aiheen olevan hyödyllinen ja tärkeä, sillä itsetunnon merkitystä on hyvä pysähtyä ajattelemaan ajan kanssa. Yksi kasvattaja myös koki, että itsetunnon todellista merkitystä tulee harvoin pohdittua kunnolla.

Ehkä siis... Tää on ihan hyvä tää keskustelu, et on kiva miettiä näitä. Et arki niinku vie ihan hirveesti.

Mut itsetunnostahan paljon puhutaan mut harvoin sitä tulee loppujen lopuksi mietittyä niin pitkälle, et mitä se niinku ihan tarkoituksenmukaisesti tarkoittaa. Et kyllä joku saa siitä jonkunlaisen käsityksen muodostettua. Et sanotaan, et aika helposti tulee sanottua, että jollakin on vaikka heikko itsetunto, mut tuleeko ajateltua et mitä se todellisuudessa on?

5.3 Itsetunnon arviointia vauvasta lähtien

Fokusryhmähaastatteluissa keskusteltiin siitä, miten lapsen itsetuntoa voidaan arvioida, ja minkä ikäisen lapsen itsetunnon arviointi ylipäätään on mahdollista. Kaikki päiväkodin kasvattajat kokivat, että itsetunnon arviointia tapahtuu jatkuvasti arjessa havainnoimalla. Kaikkien kasvattajien kokemus oli, että itsetuntoa voidaan arvioida pienestä lapsesta lähtien. Kasvattajien näkökulmasta itsetunnon arviointia tapahtuu siis etenkin käyttäytymisen havainnoinnilla.

No kyllä se meillä tapahtuu ihan havainnoimalla lasta. Et kaikki havainnointi yksistään aikuisen kanssa vuorovaikutuksessa, ja yhdessä lasten kanssa vuorovaikutuksessa. Et siinä se tulee selville.

Mut kyllähän se varmaan sellanen kokemuseräinen tunne on se arvio siitä itsetunnosta, et ei siitä hirveesti mitään lomakkeita voi alkaa täytteleen.

No kyllähän se lähtee ihan sieltä hyvin pienestä, mä väitän että se tulee ihan sieltä katsekontaktista.

Mä jotenkin aattelin että kyllä niistä pystyy ihan vauvoistakin päättämään, piirteistä ja ominaisuuksista.

Myös Huhtasen (2007, 129) mukaan itsetunnon arviointia tapahtuu tarkkailemalla ja havainnoimalla lasta ryhmän jäsenenä. Babakulovakin (2011, 6) korostaa sitä, että kasvattajien on hyvä tietää, miten itsetunnotaan heikko lapsi käyttäytyy. Heikon itsetunnon omaava lapsi käyttäytyy usein tilanteissa eri tavalla kuin itsetunnotaan vahva lapsi, ja hänellä voi olla ongelmia esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, suoritustilanteissa, tavoitetason asettelussa, käyttäytymisessä ja itsearviointitilanteissa.

Keskusteluissa tuli ilmi, että itsetunnon ongelmat näkyvät lapsilla etenkin käyttäytymisessä. Lapsilla, joilla on ongelmia itsetunnon kanssa, on usein haasteita myös vuorovaikutussuhteiden muodostamisessa. Tällaiset lapset esimerkiksi jäävät syrjään toiminnasta ja ovat hiljaisia, pelkäävät epäonnistumisia eivätkä uskalla kokeilla uusia asioita. Heikon itsetunnon omaavat lapset usein käyttävät valtaa omaksi edukseen, ja joissakin tilanteissa turvautuvat väkivaltaan. Osa kasvattajista kuitenkin pohti sitä, että onko esimerkiksi hiljaisuus ja arkuus viitteitä heikosta itsetunnosta.

Nii, mikä on itsetunnon ongelma? Onko se ongelma, että mä olen hiljainen ja vetäytyvä?

No ihan sen lapsen olemuksestakin. Että kuinka se ryhmäs toimii, ja kuinka lähtee vuorovaikutukseen lasten ja aikuisten kanssa. Miten suhtautuu niihin epäonnistumisiin, ja uskaltaako yrittää uusia asioita.

Kuten kasvattajatkin pohtivat, aina hiljaiset ja arat lapset eivät kuitenkaan kärsi itsetunto-ongelmista, vaan he voivat olla temperamentiltaan rauhallisempia kuin muut. Erään tutkimuksen mukaan temperamentti voi kuitenkin vielä muuttua varhaislapsuudesta, ja hiljaisesta ja arasta lapsesta voi myöhemmällä iällä tulla rohkeampi. (What Is Temperament.)

Ahon (1996, 21–24) mukaan lapsella heikko itsetunto voi arkuuden lisäksi näkyä esimerkiksi kovaäänisenä häiriökäyttäytymisenä tai muutosvastaisuutena. Yhden kasvattajan näkemys olikin, että häiriökäyttäytymistä näkyy erityisesti päiväkodin pojilla. Häiriökäyttäytyminen on kasvattajien mukaan usein huutoa, tönimistä ja kiusaamista. Tytöillä ilmenee puolestaan enemmän vetäytymistä. Joillakin lapsilla saattaa ilmetä jopa itsetuhoisia ajatuksia tai puheita. Kaikki on tämän kasvattajan mukaan kuitenkin yksilöllistä, ja erojakin löytyy lasten kesken.

Ja sit taas se toinen muoto, et vetäytyy kuoreensa. Enemmän ehkä pojilla on sitä sellasta uhoa, ja usein tytöillä on enemmän sitä vetäytymistä.

Ja joskus se näkyy ihan itsetuhoisena käytöksenä. On ollu niitäkin lapsia, jotka on ihan sanallisesti sanonu että mä tapan itseni. Et mistä sellaset puheet tulee ja mistä keksiikin, nii se on kyllä vaikee sanoo.

5.4 Pienin askelin kohti vahvaa itsetuntoa

Halusimme saada fokusryhmähaastatteluiden myötä erilaisia näkemyksiä siitä, millaisia keinoja päiväkodissa käytetään itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen. Saimmekin kasvattajilta paljon tietoa siitä, millaisilla pienilläkin asioilla lapsen itsetuntoon voidaan vaikuttaa myönteisesti. Kasvattajat kokivat itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen tulevan luonnostaan. Myös Viljamaa (2014, 188) toteaa, että lapsen itsetunnon tukeminen ei ole temppukokoelma. Keskeistä itsetunnon kannalta on ympäristö, jossa lapsi saa kokea olevansa hyvä, arvokas ja onnistunut. Eräs kasvattaja myös totesi, että he ovat avainasemassa lapsen itsetunnon kehittämisessä vanhempien lisäksi, ja siksi kasvattajien onkin tärkeää panostaa siihen omassa työssään.

Kaikkein tärkeimpänä keinona lapsen itsetunnon kehittämisessä kasvattajat kokivat kehumisen ja positiivisen palautteen antamisen. Kasvattajat kertoivat keskusteluissa, että kehumista ja positiivista palautetta on hyvä antaa lapselle päivittäin, ja lapsen rohkaisu lähtee pienistä teoista. Kasvattajat käyttävät arjessa esimerkiksi peukalon näyttöä ja muita kannustavia eleitä, ilmeitä, kosketusta ja positiivisia sanoja. Kasvattajien näkökulmasta on tärkeää, että lapset saavat kokea onnistuneensa.

Mutta sellaisilla pienillä kannustuksilla, pienillä paloilla päästään eteenpäin.

Mun mielestä tästä hyviä esimerkkejä on ne tenavat, jotka ei meinaa tuolta pihalta millään lähteä sisälle, ja sitä lopuksi kantaa kolme aikuista sisälle. Ja sit tuolta yks aikuinen tulee sanomaan, että ”kiva että sä viimeinki tulit sisälle”.

Ja aina et ”joo toi oli hyvä juttu”, nii sieltä pikkuhiljaa nousi ne hiljaisimmatkin lapset. Et mä tykkään et siinä tilantees ne sai sitä vahvistusta ja hyväksyntää, et vaikka mitä vastaa nii se on oikein.

Kuten kasvattajatkin toivat esille, myös Vehkalahden (2007, 116) mukaan palautteen saaminen itsestään ja teoistaan on ihmiselle tärkeää. Ihmisen saamat kehut ja positiivinen palaute vaikuttavat suoraan myös hänen itsetuntoonsa. Kasvattajat ja Keltikangas-Järvinen (1995, 166) ovat samaa mieltä siitä, että kasvattajan täytyy pystyä tarjoamaan jokaiselle lapselle tarpeeksi onnistumisen elämyksiä ja kiitosta. Keltikangas-Järvisen lisäksi myös Viljamaa (2008, 29) toteaa, että lapselle pitää antaa mahdollisuudet onnistua. On lisäksi tärkeää, että lapsen onnistumiset tulevat huomatuiksi. Tällä tavoin lapsi kokee, että hän uskaltaa ja haluaa myös yrittää uudelleen.

Kasvattajat kokivat erityisen tärkeäksi myös läheisyyden päiväkodin lasten kanssa. Heidän näkemyksiensä mukaan lasten arvostaminen ja heidän yksilöllisyytensä kunnioittaminen on oleellista. Yksilöllinen huomioiminen voi olla niinkin yksinkertaista kuin kosketus tai silmiin katsominen.

Kaikkialla huomioidaan joka päivä. Sen ei tarvi olla kuin se kosketus, ja kattoo silmiin.

Meillä on myös sellaista, niinku, että mä itse peittelen ja annan pusun poskelle. Sanon ”kauniita unia”. Eli sellaista hyväksyntää. Silitetään poskea tai kättä, ja kosketetaan, että sä oot tärkeä. Tulee tällaisia, että sanotaan ihan oikeesti. Sellainen sanallinenkin, ja kosketus.

Monesti istutaan ihan hiljaa lapsen kanssa lapsi kainalossa tai viereisellä tuolilla. Ja silitetään kädestä, poskesta tai selästä. Sellaista hyväksyntää, että sä oot tärkeä.

Aho ja Heino (2000, 28) puoltavat kasvattajien ajatuksia siitä, että kunnioitus, välittäminen ja ehdoitta hyväksyminen ovat lapselle ensiarvoisen tärkeää. Vehkalahti (2007, 12, 24) tuo esille myös tärkeän seikan: esillä olevien lasten lisäksi myös ryhmän hiljaisetkin lapset on huomioitava ja kohdattava. Kasvattajien tulee päivän aikana kohdata jokainen lapsi henkilökohtaisesti.

Keskustelimme fokusryhmähaastatteluiden aikana myös siitä, miten uuden lapsen saapuminen päiväkotiin huomioidaan. Kasvattajien näkökulma oli, että heidän täytyy uuden lapsen saapuessa kiinnittää erityistä huomiota siihen, että lapsi pääsee ryhmään mukaan. Toisilla lapsilla on haasteellisempaa muodostaa ystävyyssuhteita ja ryhmäytyä. Kasvattajat huolehtivatkin siitä, että lapsi ei jää yksin.

Ja me katotaan, että löytyy leikkikaveria, ettei jää yksin. Sekä sisällä että pihalla yritetään vähä ohjata ja seurata, että pääseekö kuinka mukaan leikkeihin. Ja ollaan vähän siinä sivulla viemässä sitä, että pääsisi mukaan.

Nii se on sit eri asia jos lapsi tulee kesken kauden, ja menee ryhmään mukaan. Nii kyl siinä pitää vähä tarkemmin kattoo et pääsee leikkeihin mukaan ja rohkasta.

Kuten kasvattajatkin totesivat, on olemassa lapsia, joilta sosiaalisten suhteiden luominen ja niiden säilyttäminen ei onnistu helposti (Enhancing Children’s Self Esteem and Encouraging Social Development 2012). Keltikangas-Järvisen (2012, 61) mukaan kasvattajan on oltava turvana ja käytettävissä niin paljon kuin lapsi sitä vaatii. Ujokin uskaltaa mennä muiden lasten joukkoon, kun tilanne tulee tutuksi ja turvalliseksi.

Kasvattajat kertoivat, että päiväkodin ilmapiirillä on suuri vaikutus lapseen ja hänen itsetuntonsa kehittymiseen. Kasvattajien mukaan päiväkodin ilmapiiriin tulisi

olla rauhallinen ja hyväksyvä. Heidän mielestään aikuisten tulee omalla asenteellaan ja käyttäytymisellään tukea päiväkodin turvallista ja sujuvaa arkea.

Ja sitte semmonen levollinen, rauhallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Semmonen, ettei kaikki aikuiset huuda ja mesoa.

Pyritään semmoseen rauhallisuuteen. Kaikinpuolin kaikki tilanteet rauhallisia. On ne sitten pukeutuminen tai toimintahetket.

Ahonkin (1996, 48–49) näkemyksen mukaan lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää se, että päiväkodin ilmapiiri on avoin ja turvallinen. Myös Aho & Heino (2000, 24) toteavat, että itsetunnon kannalta päiväkodin ilmapiirin tärkeimpänä tekijänä on juuri turvallisuuden tunne. Turvallisuudentunteen myötä lapsi uskaltaa ottaa riskejä ja kokeilla uusia asioita. Aho ja Tarkkonen (1999, 24–25) kirjoittavat, että turvallisen ja myönteisen ilmapiirin muodostamiseksi kasvattajan täytyy pohtia sitä, millaista mallia itse näyttää lapselle. Myös kasvattajan itse tulee puhua muille positiiviseen sävyyn, ottaa muut huomioon, näyttää tunteensa ja sanoa mielipiteensä.

Pelkästään kannustaminen ja rohkaisu eivät kuitenkaan riitä itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, vaan lapsi tarvitsee myös rajoja ja sääntöjä. Kasvattajat toivatkin esille, että lapsi tarvitsee rakkauden lisäksi riittävästi rajoja. Kasvattajat kokivat tärkeänä johdonmukaisuuden ja sääntöjen noudattamisen. Pienille lapsille on myös tarpeellista selittää ja sanoittaa tunteita, jotta niiden käsitteleminen on helpompaa.

Ehkä se on sellanen tärkeä, että aina se lapsi kumminkin hyväksytään. Tehdään lapselle selväksi, että se teko on ollut väärä, mitä se teki. Ettei sillai muserreta sitä itsetuntoa.

Mut tietysti näillä pienillä pitää myös valtavasti sanottaa sitä tunnepuolta. Et ne ei tiedä eikä osaa selittää et miten ton lähestyminen nyt ärsytti.

Myönteisen jämäkällä otteella ja tasapuolisesti. Onhan siinä, että joku lapsi saattaa pienestäkin ymmärtää, ja joillekin pitää kolme kertaa sanoa.

Myös Sinkkosen (2008, 207) mukaan lapsen kasvatuksessa täytyisi löytää sopiva keskitie, jossa lapsi saa tarpeeksi sekä rakkautta että rajoja. Lapsi tarvitsee kehu-
jen lisäksi siis myös kurinpitoa ja sääntöjä. Koivunen (2009, 66) toteaa, että sään-
töjä tulisi kuitenkin olla vain sen verran, että niitä pystytään noudattamaan. Lapsen
tulee myös itse tietää säännöt ja niiden merkitys. Aikuisten tulee kertoa ja sanoit-
taa lapselle, miksi hän ei saa tehdä tiettyjä asioita. Kasvattajien näkökulmaa tukee
myös Juusolan (2011, 172) ja Asujan (2008, 10) näkemykset rajojen asettamisesta.
Heidän mukaan säännöistä on pidettävä johdonmukaisesti kiinni. Rajoja ja
sääntöjä tulee asettaa lapselle jo varhaislapsuudessa, sillä myöhemmin lapsen
käyttäytymiseen voi olla vaikeampaa vaikuttaa.

Osa kasvattajista mainitsi, että itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa erityi-
sen hyödyllisiä ovat pienryhmät. Pienryhmätoiminnalla tarkoitetaan sitä, että lapset
jaetaan pienempiin ryhmiin. Toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi joka päivä tai
muutaman päivän viikossa näiden pienryhmien kesken. (Mikkola & Nivalainen
2009, 31–34.) Moni kasvattaja koki, että pienryhmissä hiljaisemmatkin lapset pää-
sevät esille. Kasvattajilla on pienryhmissä myös enemmän aikaa keskittyä oman
pienryhmänsä lapsiin yksilöllisesti.

Et siinä mä näin muutamien kohdalla sen, et miten niitten rohkeus
niinku nousi. Mut se vaati sen pienryhmän ja sen et mä olin koko ajan
tolkuttanu ja jokaisen vastauksen hyväksyny, ku keskusteltiin sellas-
esta kuvasta.

Pienryhmätoiminta, mitä harrastetaan meillä paljon, mahdollisuuksien
mukaan niin paljon kuin pystytään.

Myös Heleniuksen ym. (2001, 150) mukaan pienryhmissä kasvattaja pystyy ole-
maan paremmin läsnä, jakamaan lasten huomionkohteet ja osoittamaan kiinnos-
tusta. Pienryhmissä lasten yksilöllinen kohtaaminen on päätavoitteena. Tämä on-
kin erittäin tärkeää etenkin pienten lasten ryhmissä.

Kasvattajilla on käytössään myös konkreettisia menetelmiä itsetunnon tukemiseen
ja vahvistamiseen sekä vaikeiden asioiden läpikäymiseen. Tällaisia menetelmiä
ovat esimerkiksi Tunnemuksu – ohjelma, tunnekortit, tunnemittari ja piirtäminen.
Päiväkodissa myös monipuolisen ilmaisun avulla esitetään ja näytellään arjen vai-
keita asioita.

Ja sitte tuli mieleen Tunnemuksu, semmonen menetelmä. Ja sitte puhuttiin, että ilmaisun avulla esitetään ja/tai näytellään. Sen avulla pystytään käymään läpi.

Ja piirtäminen on ainaki noilla eskareilla ollu aika vaikuttava keino käydä läpi et mitä siinä oikee tapahtu, ja miltä kenestäki tuntu.

5.5 Kasvattajat vanhempien tukena

Fokusryhmähaastatteluissa syntyi myös keskustelua siitä, mikä on vanhempien rooli itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa, ja miten kasvattajat voivat omassa työssään tukea vanhemmuutta. Kasvattajien näkemys oli, että vaikka he itse ovatkin avainasemassa lapsen itsetunnon kehittämisessä, päävastuu siitä on kuitenkin vanhemmilla.

Toki sit vanhemmillahan se suurin kasvatusvastuu on, mut kyllähän ne lapset meidänki kans aika monta tuntia tuolla viettää aikaa.

No kai se tärkein keino on se et tukee vanhempia vanhemmuudessa. Koska vanhemmathan siinä varmasti on avainhenkilöitä sen lapsen itsetunnon kehittämisessä.

Myös Vänskä ym. (2011, 77–81) ovat sitä mieltä, että vanhemmat tarvitsevat tukea lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Vanhempien tukemisen ja ohjaamisen tulee keskittyä heidän omiin voimavaroihinsa.

Jotta päiväkodin kasvattajat pystyvät tukemaan lapsen vanhempia kasvatuksessa, täytyy kasvattajan ja vanhempien välillä olla toimiva yhteistyösuhde, eli kasvatuskumppanuus. Tutkimuksessamme tuli ilmi, että päiväkodin kasvattajat kokevat kasvatuskumppanuuden ja toimivan kommunikaation vanhempien kanssa tärkeäksi. Kun kommunikaatio ja yhteistyö toimivat, kasvattajat ja vanhemmat voivat sopia yhteiset linjat kasvatuksessa.

Sitte on tietysti, että me ollaan päivähoidossa ja perheet on kotona. Niin löytää se sellainen yhteinen linja, että vanhemmat ymmärtää saman mitä me näemme.

Mutta aina se yhteistyö ei oo ihan hedelmällistä sen kodin kanssa. Voi olla ihan eri toimintatavat siellä kotona kuin meillä. Joskus vanhemmat ei itse välttämättä ole huomanneet ja heitä pitää herätellä. Aina se ei oo helppoo ja aina ne ei oo samalla linjalla meidän kanssa.

Kasvatuskumppanuus – termiä käytetään yleisesti päivähoidon ammattilaisten keskuudessa. Kasvatuskumppanuus koostuu kuulemisesta, kunnioittamisesta, luottamuksesta ja dialogisuudesta. Kasvatuskumppanuudessa kiinnitetään huomiota siihen, miten vanhemman asiantuntijuus omasta lapsestaan tulee kuulluksi ja jaetuksi yhdessä ammattilaisten kanssa. (Kasvatuskumppanuus 2014.) Kaskela ja Kekkonen (2006, 14) tuovat myös esille, että kasvatuskumppanuus lähtee aina liikkeelle lapsen henkilökohtaisista tarpeista, ja sitä ohjaa lapsen edun ja oikeuksien toteuttaminen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimustuloksistamme muodostuneita johtopäätöksiä. Kokoamme analyysiosuudessamme esittelemiemme teemojen tulokset yhteen ja vastaamme samalla tutkimuskysymyksiimme. Käsitlemme tässä luvussa lisäksi tutkimuksemme hyötyjä, ja tuomme esille ehdotuksia siitä, miten itsetunnon tukemista ja vahvistamista voisi päiväkodissa lisätä entisestään.

Tutkimuskysymyksiämme opinnäytetyössämme olivat: Miten päiväkodin kasvattajat määrittelevät itsetunnon? Tuetaanko lapsen itsetuntoa päiväkodin arjessa, ja jos tuetaan, niin miten? Päiväkodin kasvattajat kokivat tutkimustulostemme perusteella itsetunnon olevan ihmisen käsitys omasta itsestään ja omista taidoistaan sekä siitä, millainen todellisuudessa on. Kasvattajien näkemys oli myös, että itsetunto tarkoittaa uskallusta olla oma itsensä. Kasvattajat kokivat itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen olevan tärkeä osa omaa työtään, vaikka itsetunnon todellista merkitystä tulee harvoin pohdittua ajan kanssa.

Tutkimuksessamme tuli ilmi, että itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen otetaan huomioon päiväkodin arjessa esimerkiksi niin, että siihen pyritään käyttämään tarpeeksi aikaa päivittäin. Aikaa ei kuitenkaan aina arjen kiireiden keskellä ole tarpeeksi. Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen tapahtuu joka päivä arjen toiminnoissa, vaikka se onkin osittain alitajuista. Kasvattajille on myös tärkeää, että lapsen itsetunnossa ilmeneviin ongelmiin puututaan ajoissa. Ongelmat lapsen itsetunnossa huomataan päivittäisen havainnoinnin avulla.

Fokusryhmähaastatteluista saamamme aineiston mukaan kasvattajat käyttävät päiväkodin arjessa itsetuntoa tukevia ja vahvistavia keinoja, mutta he eivät välttämättä ajattele toiminnan aikana syvemmin toiminnan merkitystä lapsen itsetunnolle. Ehkäpä lapsen itsetuntoa voitaisiin tukea päiväkodissa vielä suunnitelmallisemmin. Päiväkodissa voisi olla toimintakausien aikana esimerkiksi erilaisia teemajaksoja, joiden aikana käsitellään lasten kanssa itsetuntoon liittyviä aiheita.

Tutkimustulosten perusteella lapsen itsetuntoa tuetaan päiväkodissa monin eri keinoin ja erilaisten menetelmien avulla. Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen tulee kasvattajilta luonnostaan, ja se tapahtuu pienillä teoilla. Tärkein tutkimustu-

loksista esiin noussut itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen keino on kehuminen ja siihen kuuluva positiivinen palaute. Kasvattajat käyttävät jokapäiväisessä arjessa paljon esimerkiksi peukalon näyttöä ja muita kannustavia eleitä, ilmeitä ja positiivisia sanoja. Myös onnistumisen elämykset ja fyysinen läheisyys, kuten kosketus, sänkyyn peittely ja silittely ovat itsetuntoa vahvistavaa. Kasvattajan tulee lisäksi lasta ahdistavissa ja pelottavissa tilanteissa olla lapsen tukena ja turvana.

Tuloksista tuli ilmi myös se, että päiväkodissa lasta tulee arvostaa ja kunnioittaa yksilönä. On pidettävä huoli siitä, että kaikki lapset tulevat huomioiduksi päivän aikana. Tätä edesauttaa pienryhmätoiminta, jossa kaikki lapset saavat tarvitsemaansa huomiota. Olemmekin pohtineet huolestuneina valtion säästötoimenpiteitä, jotka puoltavat päiväkotiryhmien koon kasvua. Kuinka kasvattajien voimavarat ja aika riittävät jokaisen lapsen yksilölliseen kohtaamiseen, jos jokaisella kasvattajalla on vastuullaan jopa 8 lasta?

Edellä mainittujen asioiden lisäksi saimme selville, että päiväkodin ilmapiirillä on merkitystä lapsen itsetunnolle ja sen kehittymiselle. On tärkeää, että ilmapiiri on avoin ja turvallinen. Turvallisuudentunteen myötä lapsi uskaltaa ottaa riskejä ja kokeilla uusia asioita. Ilmapiirin tulisi olla myös hyväksyvä ja riittävän rauhallinen. Tähän päiväkodin kasvattajat voivat vaikuttaa omalla asenteellaan ja käyttäytymisellään. Hyvän ja myönteisen ilmapiirin ylläpitämiseen vaikuttaa myös se, että kaikki noudattavat samoja sääntöjä, ja toimivat niiden mukaisesti. Jotta lapsen itsetunto voi kehittyä vahvaksi, tarvitsee hän siis kehujen ja kannustamisen lisäksi myös rajoja ja sääntöjä.

Fokusryhmähaastatteluita tehdessämme aineistosta ei noussut erityisen yllättäviä seikkoja. Kuitenkin jotkin itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen sekä tunteiden käsittelyyn käytettävät menetelmät tulivat meille uusina asioina. Emme esimerkiksi olleet aiemmin kuulleet Tunnemuksu – ohjelmasta tai tunnemittareista. Huomasimme opinnäytetyöprosessimme aikana, että teoriaosuudessa mainitut itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen keinot olivat myös päiväkodin kasvattajien näkökulmasta tärkeitä. Teoriassa luetellut keinot siis tukivat kasvattajien näkemyksiä – ja toisinpäin.

Tutkimustulostemme perusteella itsetunnon kehittämiseen panostetaan päiväkodissa, mutta itsetunnon merkitystä tulisi meidän näkökulmastamme pohtia vielä enemmän. Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen on mukana päiväkodin toiminnassa, mutta arjen kiireessä asian syvempi tarkastelu jää usein hataraksi. Ehdotuksemme olisikin, että toiminnassa perehdyttäisiin välillä tarkoituksenmukaisesti itsetunnon tukemiseen, sen sijaan, että itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen tapahtuisi pelkästään muun toiminnan ohella. Päiväkodissa voitaisiin käyttää esimerkiksi erilaisia itsetuntoharjoituksia.

Pohdimme myös, että lapsen ääni ja heidän osallisuutensa voitaisiin tuoda vielä enemmän esille päiväkodin arjessa. Osallisuus tarkoittaa oikeutta saada tietoa itseä koskevista asioista sekä ilmaista oma mielipiteensä ja vaikuttaa näihin asioihin. Lasten osallisuuden toteutuminen edellyttää kuitenkin päiväkodin kasvattajilta valmiuksia tehdä yhteistyötä lasten kanssa, kuunnella heitä ja ottaa lasten mielipiteet huomioon. Koko työyhteisön tulisi olla sitoutunut lapsen näkemyksen ja mielipiteen huomioimiseen esimerkiksi toimintaa suunniteltaessa. (Lapsen osallisuus 2014.) Päiväkodissa voitaisiin esimerkiksi ottaa lapset mukaan toiminnan ja päiväkodin ympäristön suunnitteluun. Lapsille voitaisiin myös antaa hieman vastuuta antamalla heille pieniä tehtäviä. Lapset voisivat esimerkiksi auttaa kasvattajia arjen toiminnoissa ikätasonsa mukaisesti. Kronqvistin ja Kumpulaisen (2011, 44) mukaan lapsen osallisuuden mahdollistamisella voidaan vaikuttaa suoraan itsetunnon kehittymiseen.

Teoriatiedon ja tutkimustulostemme pohjalta tulimme siihen lopputulokseen, että lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen on erittäin tärkeää. Koska lapsen vahvan itsetunnon kehittymiselle luodaan perusta jo varhaislapsuudessa, kasvatustajien merkitys vanhempien ohella itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa on kiistaton.

7 POHDINTA

Kun aloitimme opinnäytetyöprosessiamme, mietimme pitkään, mikä aihe kiinnostaisi meitä. Meidän kummankin mielenkiinnonkohteenamme on varhaiskasvatus ja päivähoito, joten olimme varmoja, että aihe liittyisi lapsiin. Pitkän pohdinnan jälkeen päädyimme itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen päiväkodissa, sillä koimme aiheen erityisen kiinnostavana. Toinen meistä oli myös tutkinut aihetta aiemmin opintojemme aikana, joten perusta opinnäytetyöllemme oli vahva.

Kun lähdimme tekemään tutkimustamme, pohdimme, tuleeko aineistomme olemaan riittävä. Ajattelimme, että riittääkö tutkimukseemme vain yhden päiväkodin kasvattajat. Huolestutti meitä kuitenkin turhaksi, koska saimme kasvattajilta todella paljon hyvää aineistoa. Aineiston saantiin vaikutti myös aineistonkeruumenetelmämme, eli fokusryhmähaastattelu. Fokusryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä oli onnistunut valinta, sillä sen avulla saimme aikaan monipuolista keskustelua. Keskusteluissa kaikkien ääni tuli kuuluviin, ja saimme kasvattajilta monipuolisia näkemyksiä lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta.

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2014 suunnitelman teolla. Kevättalvella 2015 teimme tutkimuksemme teoriaosuutta, ja olimme yhteydessä yhteistyökumppanimme eli päiväkodin kanssa. Huhtikuussa 2015 keräsimme tutkimuksemme aineistoa päiväkodissa fokusryhmähaastatteluiden kautta. Aineistonkeruun jälkeen litteroimme aineiston tekstimuotoiseksi. Kesällä 2015 teimme opinnäytetyötämme todella tiiviisti, ja kirjoitimme opinnäytetyömme analyysiosuutta. Tämän jälkeen opinnäytetyömme oli enää viimeistelyä vailla, ja alkusyksystä 2015 työomme valmistui. Opinnäytetyöprosessimme eteni ja valmistui aikataulumme mukaisesti.

Vaikka olimmekin opintojemme aikana tehneet tutkimuksia pienemmässä mittakaavassa, opinnäytetyön tekemisessä oli meille paljon uutta opittavaa. Esimerkiksi tutkimusaineistomme analyysi oli asia, jota emme olleet aikaisemmin tehneet. Vaikka prosessi olikin työläs ja vaati uuden oppimista, emme kuitenkaan kohdanneet tutkimusta tehdessämme liian suuria haasteita. Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin antoisa prosessi, jonka aikana saimme paljon tietoa niin tutkimuksen tekemisestä kuin aiheestammekin.

Uskomme, että syvennyttyämme tähän aiheeseen meillä on päivähoidon kasvattajina paremmat mahdollisuudet myös itse tukea ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Aiheen tarkastelusta on ollut hyötyä siis ammattimme eli sosionomin näkökulmasta. Tutkimus on tuottanut uutta osaamista niin meille kuin muillekin lasten kanssa työskenteleville. Sosiaaalialalla ja varhaiskasvatuksen parissa on tärkeää tukea lapsen itsetunnon kehittymistä vahvaksi sekä huomata ajoissa itsetunnossa ilmenevät ongelmat. Tutkimuksessa esille tulleiden konkreettisten keinojen avulla ammattilaiset voivat omalla työllään edesauttaa lapsen kasvua hyvinvoivaksi ja onnelliseksi yksilöksi.

Tutkimusprosessimme aikana selvisi, että itsetunto on todella moninainen ja aina muutoksessa elävä asia, johon vaikuttavat omalta osaltaan vanhempien omat kasvatustavat, kasvattajien toiminta päiväkodissa sekä ihmisen omat, henkilökohtaiset kokemukset. Työtä kirjoittaessa tuli selväksi, miten tärkeä vaikutus itsetunnolla onkaan moneen ihmisen elämässä tapahtuvaan asiaan. Itsetunto määrittää osaltaan niin ihmisen käyttäytymistä, tunteita kuin esimerkiksi ajatteluakin. Se on siis erittäin suuri elämää ohjaava tekijä, mikä erityisesti lasten parissa työskentelevän on hyvä tiedostaa.

Päiväkodin kasvattajalla onkin vanhempien ohella oma, tärkeä vaikutuksensa lapsen itsetuntoon. Esimerkiksi huolellisella toiminnan suunnittelulla, lapsiryhmän rakenteeseen vaikuttamisella, hyvän ja avoimen ilmapiirin luomisella, palautteen antamisella sekä huomion kiinnittämisellä lapsen heikkouksien sijaan hänen vahvuuksiinsa ja voimavaroihinsa, kasvattaja voi vaikuttaa myönteisesti ja rakentavasti lapsen itsetuntoon ja antaa omalta osaltaan hänen elämälleen hyvät lähtökohdat. Hyvän ja vahvan itsetunnon avulla lapsi ottaa tulevaisuudessaankin helpommin haasteita vastaan, ei lannistu pienestä, luottaa muihin ihmisiin ja ennen kaikkea itseensä.

Tehdessämme tutkimustamme meille nousi ideoita myös jatkotutkimusten mahdollisuudesta. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tutkia, miten päiväkodin lapset kokevat itsetuntonsa tukemisen ja vahvistamisen. Tutkimuksessa voitaisiin osallistaa lapsia ja saada lapsen oma ääni kuuluviin. Aineiston keräämisessä voitaisiin käyttää esimerkiksi luovia menetelmiä, kuten tarinoita, sadutusta ja muuta luovaa ilmaisua. Olisi lisäksi mielenkiintoista selvittää, millaisena päiväkotikäiset lapset

kokevat itsetuntonsa. Vaikka lapset eivät ehkä ymmärräkään itsetunnon käsitettä, tutkimuksessa voitaisiin selvittää, millaisena lapset näkevät ja kokevat itsensä ja omat kykynsä. Tätä olisi mielenkiintoista selvittää siksi, että olemme itse törmänneet lasten itsetunto-ongelmiin nyky-yhteiskunnassamme. Olemme huomanneet, että lapset saattavat jo päiväkotikäisenä pitää itseään esimerkiksi lihavana tai jollain tavalla huonompana kuin muut.

Koska lapsen vahvan itsetunnon kehittymiselle luodaan perusta jo varhaislapsuudessa, on kasvattajien tiedostettava itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen merkitys työssään. Itsetunnon merkitystä tulisikin meidän näkökulmastamme pohtia vielä enemmän. Tutkimuksemme mukaan itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen on mukana päiväkodin toiminnassa, mutta kasvattajien ei tule pohdittua asiaa välttämättä kovin syvällisesti. Itsetunnon merkityksestä olisi hyvä puhua enemmän päiväkodissa.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseän. Helsinki: Kirjayhtymä.

Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Asuja, A.-K. 2008. Tyynen rauhallisesti: kasvatusvinkkejä isille ja äideille. Lastensuojelun keskusliitto.

Babakulova, A. 2011. Lapsen itsetunnon tukeminen: opas esi- ja alkuopetuksen opettajille. [Verkkajulkaisu]. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2.1.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34146/Babakulova_Anzhelika.pdf?sequence=2

Cacciatore, R. Ei päiväystä. Itsetunnon tukeminen. [Verkkosivu]. Cacciatoren kotisivut. [Viitattu 26.7.2015]. Saatavana: <http://www.raisacacciatore.fi/1>

Cacciatore, R., Kortenieniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY.

Cole, M. & Cole, S. R. 2001. The Development of Children. New York, NY: Donnelly.

Developing your child's self-esteem. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. KidsHealth. [Viitattu 30.1.2015]. Saatavana: http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteem.html

Enhancing Children's Self Esteem and Encouraging Social Development. 2012. [Verkkosivu]. KinderCare. [Viitattu 1.2.2015]. Saatavana: <http://www.kindercare.com/blog/enhancing-childrens-self-esteem-and-encouraging-social-development/>

Entten tenttien pelistä pois! 2015. [Verkkajulkaisu]. Pelastakaa lapset ry. [Viitattu 2.7.2015]. Saatavana: <http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/4358a9fb318f6645b51cfed685dea903/1435821329/application/pdf/3072727/Lapsen%20%C3%A4%C3%A4ni%20-raportti%20SUOMI.pdf>

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. p. Tampere: Vastapaino.
- Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoitossa: alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. 1. p. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää: varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kalajoki, M. 2010. Vahva itsetunto luodaan lapsuudessa. [Verkkosivu]. Oppi & Ilo. [Viitattu 13.1.2015]. Saatavana: http://www.oppijailo.fi/index/artikkelit/vahva_itssetunto_luodaan_lapsuudessa
- Kalliopuska, M. 1994. Itsetunto. 4. p. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kasvata kannustaen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ensi- ja turvakotien liitto. [Viitattu 24.7.2015]. Saatavana: https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=104
- Kasvatuskumppanuus. 2014. [Verkkosivu]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.7.2015]. Saatavana: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 3. p. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. 4. p. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa: päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-kustannus.

Koljonen, M. 2000. "Uskallan ja osaankin" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Kronqvist, E.-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt: eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatuslaki.

L 25.3.1983/304. Laki lasten päivähoidosta.

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.7.2015]. Saatavana: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinenmateriaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Lapselle oikeus varhaiskasvatukseen. 2014. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 1.7.2015]. Saatavana: <http://minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/12/varhaiskasvatus.html>

Lapsen itsetunnon tukeminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 26.7.2015]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/

Lapsen osallisuus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.7.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>

Leinonen, J. 2004. Vanhemmuus lapsen kasvuympäristön osana. Psykologia 39 (3), 176-195.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky.

- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. 2. p. Saarijärvi: Pedatieto.
- Mäntyranta, T. & Kaila, M. Ei päiväystä. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. [Verkkajulkaisu]. Tutkimus ja opetus. [Viitattu 13.1.2015]. Saatavana: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97349.pdf>
- Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. & Kullberg-Turtiainen M. 2002. Tunnemuksu ja mututoukka: tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen. Helsinki: Aseman Lapset Ry.
- Perttula, K. 2013. Laadulliset tutkimusmenetelmät. Luentomateriaali. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon.
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimus lähestymistavan valintaan. Hansaprint.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Rubin, H. & Rubin, S. 2005. Qualitative interviewing: the art of hearing data. 2. e. Sage Publications, Inc.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Ruusuvuori & Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Salonen, K. 2006. Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen tuen avulla. Mielenterveys 42 (1), 6-9.
- Self Image and Confidence. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. MoreSelfesteem.com. [Viitattu 24.7.2015]. Saatavana: <http://www.more-selfesteem.com/selfimage.htm>
- Signs of Low Self-Esteem. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. HealthyChildren.org. [Viitattu 24.7.2015]. Saatavana: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Signs-of-Low-Self-Esteem.aspx>
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY.

- Suojele lasta ulkonäköpaineilta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Meidän perhe. [Viitattu 24.7.2015]. Saatavana: http://www.meidanperhe.fi/artikkeli/kasvu/suojele_lasta_ulkonakopaineilta
- Syrjäläinen, E. 1994. Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia. Teoksessa: Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjayhtymä Oy, 68–112.
- Tahkokallio, K. 1995. Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa: miten sanotaan ei myönteisellä tavalla. Juva: WSOY.
- Toiminnalliset välineet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen kasvatusta ja perheneuvontaliitto. [Viitattu 7.7.2015]. Saatavana: <http://www.suomenkasper.fi/julkaisut/toiminnalliset-valineet>
- Tunteesta tunteeseen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Opetushallitus. [Viitattu 7.7.2015]. Saatavana: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. [Verkkojulkaisu]. Saarijärvi: Stakes. [Viitattu 7.2.2015] Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf?sequence=1
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä: vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Viljamaa, J. 2008. Anna lapsen onnistua. 2. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Viljamaa, J. 2014. Kuka täällä oikein määrää: lapsiperheen kasvatuskirja. Juva: Bookwell Oy.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

What Is Temperament. 2006. [Verkkosivu]. Infant Temperament Lab. [Viitattu 23.7.2015]. Saatavana: <http://public.wsu.edu/~templab/temperament/>

Young, E. L. & Hoffmann, L. L. 2004. Self-esteem in children: strategies for parents and educators. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 1.7.2015]. Saatavana: http://www.nasponline.org/communications/spawareness/selfesteem_ho.pdf

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Haastattelukysymykset

LIITE 1 Tutkimuslupa



PÄÄTÖS / varhaiskasvatusjohtaja

Päivämäärä 23.2.2015

Pykälä 51/2015

0/0

Asia	Tutkimuslupa / Lammi Sonja ja Pessi Jenna Sonja Lammi ja Jenna Pessi opiskelevat Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Tutkimuksen aiheena on lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodissa. Tarkoituksena olisi tutkia, miten [REDACTED] päiväkodin työntekijät tukevat ja vahvistavat omassa työssään lapsen itsetuntoa. Aineisto kerättäisiin kevään 2015 aikana ryhmähaastattelujen avulla. Pyrkimyksenä olisi haastatella kaikkia päiväkodin kasvattajia. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika 31.12.2015.						
Päätös	Myönnän tutkimusluvan edellyttäen, että tutkijat noudattavat vaitiolovelvollisuutta tutkimuksessa saamiensa tietojen suhteen ja että yksi kappale tutkimuksesta luovutetaan sen valmistuttua sivistyskeskukselle. Tutkimusluvan ehtona on myös, ettei tutkimukseen osallistuvia voida indentifioida. Tutkimus tullaan julkaisemaan sähköisessä muodossa Seinäjoen kaupungin kotisivuilla.						
Allekirjoitus	Aija-Marita Näsänen, varhaiskasvatusjohtaja, p. 06 416 2151, aija-marita.nasanen@seinajoki.fi						
Oikaisu-vaatimusohje	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.						
Julkisesti nähtävänä	Sivistyskeskus 24.2.2015						
Tiedoksianto	<table border="0"> <tr> <td>Kenelle</td><td>Päivämäärä</td></tr> <tr> <td>Sonja Lammi, Jenna Pessi, Antti Vuorela, Päivi Pesonen, Maija Harjunpää</td><td>23.2.2015</td></tr> </table>			Kenelle	Päivämäärä	Sonja Lammi, Jenna Pessi, Antti Vuorela, Päivi Pesonen, Maija Harjunpää	23.2.2015
Kenelle	Päivämäärä						
Sonja Lammi, Jenna Pessi, Antti Vuorela, Päivi Pesonen, Maija Harjunpää	23.2.2015						
	Miten <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä <input type="checkbox"/> Lähetetty sisäisessä postissa <input type="checkbox"/> Luovutettu <div style="text-align: center;">Vastaanottajan allekirjoitus</div> <input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty sähköpostissa						
	Tarja Siik, toimistos sihteeri						

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Mitä itsetunto teidän mielestänne tarkoittaa?

Miten lapsen itsetuntoa voi arvioida?

Minkä ikäisen lapsen itsetuntoa voi arvioida?

Näkyykö lasten itsetunnon kanssa ongelmia, jos näkyy niin millaisia?

Millä keinoin lapsen itsetuntoa voisi vahvistaa?

Onko jotain erityisiä keinoja siihen, miten toimitaan, jos havaitaan puutteita lapsen itsetunnossa?

Millaisia lapsia olette työssänne kohdanneet?

Koetteko, että itsetunnon tukemiseen tulisi käyttää enemmän aikaa päiväkodissa?